



شایستگان

نشریه کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا.
سال سی و سوم - آبان ۱۴۰۳

سالروز ولادت با سعادت حضرت زینب (س)

و روز **پرستار گرامی باد**





افتتاح ساختمان جدید الاحداث كانون باز نشستگان استان كرمانشاه



توا
مى


مدیریت صحیح منابع + پاکدستی


+ تلاش جهادی = افتخاری دیگر برای جامعه


پیشکشوتان ارتش ج.ا.ا.


بیت‌المحرم

صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران


مدیر مسئول: علی محبی راد 


سردبیر: محمدرضا حاجی نسب 


امور خبری و اداری: سیف الله مداح 


طراح گرافیک: مهندس اعظم حاجی نسب 

حروفچین کامپیوتری: معصومه عبداللهی 

نشانی دفتر ماهنامه: تهران - انتهای خیابان دکتر فاطمی غربی - نرسیده به دژبان کل ارتش - شماره ۳۲۹ - ساختمان شایستگان 

کدپستی: ۱۴۱۱۷۱۸۵۶۷ 

تلفن: ۶۶۴۲۰۳۰۹ 

نمابر: ۶۶۴۲۲۱۵۶ 

سایت اینترنتی کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.
www.kbaja.ir
 پست الکترونیکی نشریه شایستگان:
shayesteganmagazine@yahoo.com

قابل توجه خوانندگان محترم:

نشریه شایستگان از عموم نویسندگان و مترجمان، مقاله و نقد می‌پذیرد. آراء و نظرهای مندرج در مقاله‌ها و نامه‌ها لزوماً نظر نشریه شایستگان نیست. شایستگان در اصلاح، تلخیص و ویرایش مطالب آزاد است. مطالب ارسالی بازگردانده نخواهد شد. نقل مطالب و تصاویر ارسالی به نشریه شایستگان با ذکر ماخذ آزاد است.

پیشکسوتان

سرمقاله ۲
 در مسیر خدمت ۴
 معرفی کتاب و نویسنده ۸
 پیشکسوت ورزشی ۹



اجتماعی

اگر می‌خواهید باهوش به نظر برسید ۱۰
 ۸ چیزی که هرگز نباید به فرزندتان بگویید ۱۲
 با آدم دویهم زن و خیرچین این طور رفتار کنید ۱۴
 تجسس نکنیم!! ۱۵



داستانی

وکیل خود باشیم ۱۶
 رانندگی را رانندگی کنیم ۱۸
 آیا واقعا باید تلفن همراه را برای حفظ سلامتی در هنگام خواب، خاموش کرد؟ ۲۰
 وقتی شب‌ها دیر می‌خوابید این بلاها سرتان می‌آید ۲۱



سلامتی

قرص را بدون آب نخورید ۲۲
 این ۱۴ عدد را به خاطر سلامتی تان یاد بگیرید ۲۳
 اشتباهات خطرناکی که بعد از خوردن غذا مرتکب می‌شوید ۲۴
 تقویت چشم ۲۵



رویدادها

رویدادها ۲۶



هنر و سرگرمی

ترفندهای آشپزی ۴۵
 طرز تهیه لازانیا ۴۶
 طرز تهیه ماکارونی ۴۷
 جدول ۴۸





پرستار گمنام



روز هفدهم آبان ماه مصادف با پنجم جمادی الاول، روز میلاد مبارک حضرت زینب کبری(س) می باشد که در تقویم «روز پرستار» نام گرفته است.

دلیل نامگذاری این روز فرخنده به نام «روز پرستار»، فداکاری‌ها و جان‌فشانی‌هایی است که بزرگ پرستار صحرای کربلا برای مراقبت از بیماران و کودکان نثار داشتند. بعد از اتمام جنگ نیز مانند یک پرستار دلسوز از اسرا و بازماندگان مراقبت و تیمارداری کردند.

و چه خوب با هم پیوند خورده‌اند، روز ولادت حضرت زینب(س) و روز پرستار جا دارد از دو قشر در این روز بطور ویژه یاد شود. از یک سو مدافعان حرمی را داریم که در دفاع از حرم آل الله(علیهم السلام) و حرم حضرت زینب(س)، مدافع حریم ولایت شدند. و خوش درخشیدند. از سویی دیگر، پرستاران و کادر درمانی را داشتیم و داریم که هم در دوران دفاع مقدس و هم در سال‌های اخیر و ماجرای ویروس منحوس کرونا، جانفشانی‌ها و ایثارگری‌های دلسوزانه و نابی را از خود به نمایش گذاشتند که «مدافعان سلامت» مردم شدند. هر یک از این مدافعان در نقش خود به خوبی جبهه و محور شرافت را یاری دادند تا کشور عزیزمان در مقابل موج سنگین حوادث و وقایع سربلند بیرون آید.

البته این روز متعلق و به نام تمامی پرستاران و کادر درمان است، خصوصاً کادر درمان ارتش پرافتخار ایران که چه در دوران دفاع مقدس و چه پس از آن ایثارگری‌ها کرده و کارنامه زرینی از خدمات خود برای آیندگان به جای گذارده‌اند.

اما در این میان، پرستاران گمنامی هستند که شاید کمتر نامی از آنان برده شود و یادی از آنها گفته شود.

آری، همسران گرانقدر جانبازان که در منزل، تیمارداری و پرستاری می کنند و به حق پرستاران بی نظیری هستند که در کنار وظیفه مادری و همسری، نقش سخت و طاقت فرسای پرستار شبانه روزی جانبازان عزیزان را بر عهده دارند

این یک واقعیت است که قریب به اتفاق پیشکسوتان دفاع مقدس، لطمات جسمی و روحی فراوانی از آن دوران با خود به یادگار دارند ... اما همسرانشان با صبوری، همراهی و پرستاری از آنان را در نهایت



گمنامی و نجابت برعهده دارند و این درحالی است که حتی برخی از ایشان به دلیل حضور در مناطق جنگی و یا آثار ناگزیر آن روزهای سخت، خود نیاز به مراقبت دارند.

این روز را بهانه کرده و سرتعظیم بر چنین شیرزنان آزاده ای فرود می آوریم، همانانی که در مکتب حضرت زینب (س) گوهر وجودشان صیقل خورده است... درود خدا برایشان باد!! ...

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته

مدیر مسئول

علی محبی راد



همسران جانبازان اجرشان خیلی بالاست و حقیقتاً ما باید از آنها تشکر کنیم. البته آنها هم باید بدانند که این جانبازیک نعمت خداست در دست آنها و برای آنها؛ چون وسیله‌ی پاداش الهی و جلب رضایت خداست؛ و البته جلب رضایت خدا با تلاش و زحمت و جدیت به دست می‌آید.

رهبر انقلاب
۱۳۸۶/۱۱/۲۹





در مسیر خدمت

افتخار سردیکر برای جامعه بازنشستگان

ارتش ج.ا.ا



امیر ضمن عرض سلام و خدایقوت، لطفاً بصورت مختصر روند اجرایی در ساخت مجموعه ساختمانی کانون استان کرمانشاه را برای خوانندگان نشریه توضیح فرمایید:

همانطوریکه می دانید مجتمع جدید الاحداث کانون کرمانشاه که با درایت و همت والای امیر ریاست محترم سرتیپ علی محبی راد علیرغم مشکلات مالی و تورم و ... و تلاش و پیگیری امیر پهلوانی رئیس محترم کانون کرمانشاه به اتمام رسید و در تاریخ ۱۴۰۳/۷/۱۱ با حضور اینجانب، ریاست محترم مجمع، ریاست محترم هیئت مدیره، بازرس محترم قانونی، معاون محترم مهندسی و نماینده محترم مجمع استان کرمانشاه و جمع کثیری از پیشکسوتان کرمانشاه افتتاح و مورد بهره برداری قرار گرفت.

عرضه اولیه پروژه مذکور، در زمینی به مساحت ۷۶۰ متر مربع مجاور ساختمان قدیمی (و فعلی) کرمانشاه واقع شده که در سال ۱۳۹۰ از هیئت فروش و ساماندهی پادگان آجا خریداری شده و از همان زمان تا سال ۱۳۹۹ بصورت پارکینگ خودروها و یا گاهی به صورت اجاره به مصالح فروشان، از آن بهره برداری می گردیده است ... در اجرای اوامر ریاست محترم جهت استفاده بهینه از

اشاره:

بی تردید اجرای پروژه های عمرانی، در این شرایط تورمی آنهم با اعتبارات بسیار محدود، نیازمند عزمی جدی و همتی سرشار از ایشار و از خود گذشتگی است و در کنار همه اینها، نیازمند مجریانی پاکدست و نظارتی هوشمندانه می باشد.

در این میان، کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا (در چند ساله اخیر) علی رغم مشکلات عدیده اقتصادی و اعتباری، صرفاً با تکیه بر همت و تلاش همسنگران و همکاران سخت کوش و با ایمان خود توانسته اقدامات بسیار چشمگیری را به ثمر برساند، اقداماتی که تحسین مسئولان و دست اندرکاران این حوزه را در پی داشته است. در حال حاضر، به مدد مدیریت هوشمند و نظارتی دقیق، جای جای کشور شاهد برافراشته شدن پرچم عزت و غرور کهن سربازان بوده و به اعتراف تمامی کارشناسان و متخصصان، کانون آجا در چند ساله اخیر توانسته است برابر با هفتاد سال قدمت خود سازندگی و پوست اندازی داشته باشد و قطعاً این اقدامات اعجازگونه با خادمانی پاکدست و مدیرانی هوشمند صورت می پذیرد.

در این شماره، به بهانه تاسیس ساختمان جدید اداری، اقامتی استان سرفراز کرمانشاه به حضور امیر سرتیپ ۲ جانباز دکتر ضرغام ایران مهر (قائم مقام محترم کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا) رسیدیم و از ایشان تقاضا نمودیم در چند جمله، ابعاد این اقدام ماندگار و عزت بخش را برای مخاطبان نشریه توصیف نمایند.



تعداد طبقات: این مجتمع در ۴ طبقه، و مشتمل بر موارد ذیل می باشد.

طبقه منفی ۱ (زیرزمین): تاسیسات موتورخانه- آشپزخانه- پارکینگ با ظرفیت ۱۲ دستگاه خودرو. طبقه همکف: مجتمع بزرگ تجاری به مساحت ۵۶۶ مترمربع

نیم طبقه اول: سایت اداری (پذیرش)

طبقه اول: به مساحت ۵۶۶ مترمربع شامل؛ تالار مراسم (آقایان و بانوان)

- طبقه دوم: به مساحت ۵۶۶ مترمربع شامل؛ هفت سوئیت مجهز

اسکلت سازه: بتنی

این ملک با ارزش و تبدیل به احسن نمودن آن، و ایجاد ارزش افزوده برای بازنشستگان فعلی و آتی، (و احداث کانونی که در خورشان و منزلت پیشکسوتان باشد) مطالعات و امکان سنجیهای اولیه در دستور کار معاونت مهندسی و هیئت رئیسه کانون قرار گرفت و نهایتاً مراتب در جلسه هیئت مدیره مطرح و مقرر گردید که مجتمع مذکور احداث، و مورد بهره برداری قرار گیرد. ... و پس از طی تشریفات قانونی و اخذ پروانه ساخت از شهرداری و تهیه نقشه های معماری و سازه در چهار طبقه و با زیربنای ۲۵۰۰ مترمربع در برنامه و بودجه سال ۱۳۹۹ کانون درج گردید. مراسم کلنگ زنی با حضور مسئولان کشوری و لشکری و هیئت اعزامی از کانون مرکز در تاریخ ۱۳۹۹/۷/۲۳ انجام و پس از طی فراز و نشیب های فراوان اعم از رفع مزاحمت های شهری، موضوع تورم افسار گسیخته مصالح، گران شدن دستمزدها و مشکلات عدیده دیگر، نهایتاً در مرداد ماه سال جاری با اعزام اکیپ تخصصی از سوی معاونت مهندسی و آماد کانون (۲ نفر مهندس سازه و عمران از تهران و ۲ نفر مهندس مکانیکال و الکتریکال از کرمانشاه) تشریفات تحویل موقت در تاریخ ۱۴۰۳/۶/۸ انجام شده و مجتمع مذکور از مجری (مدیر پیمان) تحویل گرفته شده و در تاریخ ۱۴۰۳/۷/۱۱ افتتاح و مورد بهره برداری قرار گرفته است.

خلاصه مشخصات پروژه

مساحت عرصه ۷۶۰ متر مربع

متراژ زیر بنا ۲۵۰۰ مترمربع





نمای ساختمان: رومی و اسلامی با تلفیقی از سنگ و آجر نمای قرمز
سیستم سرمایش: شامل دو دستگاه چیلر برای ساختمان و اسپلیت جهت میهمانسرا
سیستم گرمایی: موتورخانه مرکزی و رادیاتور

تجهیزات ساختمانی: دارای آسانسور و بالابر آشپزخانه مجزا، سیستم اعلام حریق مجزا به سنسور دوربین های مدار بسته، سالن ها و لابی بصورت ترکیبی از دیوار پوش و کاغذ دیواری محوطه سازی، رمپ پارکینگ و کف سازی با موزائیک مرغوب و محوطه پیاده رو نیز از موزائیک استفاده شده است

لازم به ذکر است علیرغم همه محدودیت ها این مجموعه ساختمانی با رعایت الگوهای استاندارد و پروژه مذکور شامل زیبا سازی، مستحکم سازی و قانونمندی و بالا بردن کیفیت و استفاده در مصالح مرغوب و با دورنمای شب و روز و سقف آسمان نما، تالار، هم اکنون جزء زیباترین و مجهزترین بناهای موجود در سطح منطقه می باشد و با رعایت مؤلفه های اقتصاد مقاومتی و حداکثر صرفه جویی باعث افتخار همه پیشکسوتان و ارتش جمهوری اسلامی ایران می باشد.

در خاتمه اینجانب نه به عنوان قائم مقام، بلکه به عنوان یک پیشکسوت که در جریان همه ناملایمات و محدودیت های کانون هستم و همگان نیز استحضار دارند که به غیر از پروژه کرمانشاه و رودسر که مورد بهره برداری قرار گرفته است مجتمع عظیم اداری رفاهی اصفهان، آسایشگاه سالمندان تبریز، مجتمع اداری رفاهی کانون یاسوج (و بزودی مراسم کلنگ زنی فاز دوم یکصد واحدی چلندر) انجام خواهد شد صمیمانه و برادرانه از زحمات و تلاش بیدریغ امیر ریاست محترم و محبوب کانون که همواره ب فکر ارتقاء معیشت و منزلت پیشکسوتان آجا می باشند تشکر و قدردانی نموده و از درگاه خداوند بزرگ آرزوی سلامتی و بهروزی را برایشان مسئلت می نمایم.
 و همچنین از مساعدت ها و حمایت های



همه جانبه امیر فرماندهی محترم کل آجا که همواره پیشکسوتان را مورد لطف و عنایت ویژه قرار می دهند کمال تشکر و قدردانی را دارم ، موفقیت و تندرستی آن مقام عالی را از درگاه ایزدمنان آرزومندم.



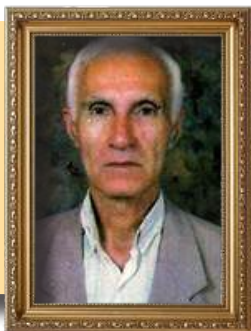


معرفی کتاب و نویسنده



کتاب مجموعه شعر زیر باران

نویسنده: ناوبانیکم بازنشسته اسد الله حیدری فخر



زیر باران

مجموعه شعر
اسدالله حیدری فخر



ناوبانیکم پیشکسوت نادجا اسد الله حیدری فخر یکی از بازنشستگان هنرمند و شاعر استان گیلان (شهرستان بندر انزلی) میباشند که دارای چندین کتاب شعر و دهها تابلو نقاشی ارزشمند و نفیس هستند. نامبرده در سال ۱۳۱۴ در شهرستان بندر انزلی متولد و پس از گذراندن تحصیلات ابتدایی و متوسطه در سال ۱۳۳۶ به استخدام نیروی دریایی درآمدند و در سال ۱۳۶۶ به افتخار بازنشستگی نائل گردیدند.

وی از دوران جوانی بصورت خودجوش در کارهای هنری شامل خوش نویسی، طراحی، نقاشی بارنگ روغن روی بوم و سرودن شعر فعالیت می نمود و در عین حال در امور ورزشی (دو و میدانی، والیبال و شنا) نیز فعال بود. در عرصه شعر و رمان چندین مجموعه شعری از خود بجا گذاشت که عبارتند از: زیر باران، آشنا بیگانه شد، انزلی، صدف عشق، جام تهی از آتش عشق پرواز، دیوار جدایی، شبهای تنهایی من، دختر خورشید و پس از مرگ آمدی و رمانهای بازگشت به زندگی و داستان چشم براه که در جشنواره اندیشه و قلم سازمان عقیدتی سیاسی آجا برگزیده شد و موفق به کسب لوح تقدیر گردید.

مشارالیه پس از دو دوره حضور در مناطق جنگی بوشهر، آبادان و ماهشهر که منجر به مجروحیت ایشان شد در سال ۱۳۶۶ بازنشسته و هم اکنون در زادگاهش در خلق آثار هنری اعم از سرودن اشعار و نقاشی مشغول فعالیت می باشند.

اخیراً فرماندهی محترم نادجا امیر دریادار شهram ایرانی از ایشان در منزل دیدار نموده و با اهداء هدایایی از وی تجلیل و قدردانی بعمل آوردند. همچنین شهرداری و شورای شهر بندر انزلی به منظور قدردانی از زحمات ایشان پارک روبروی دادگستری محله میان پشته انزلی را بنام بوستان فخر (استاد اسدالله حیدری فخر) نامگذاری نمود.

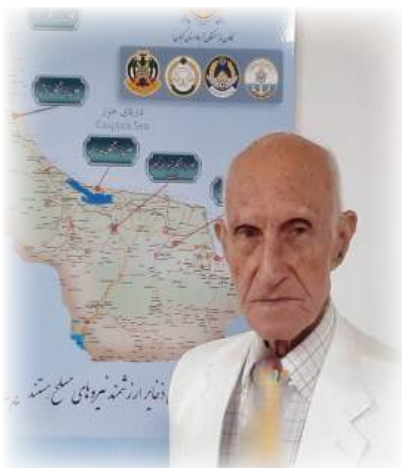
از قید علائق بدنیا رستند

خورشید تباران به سفر دل بستند

پرواز نمودند بخدا پیوستند

با غسل شهادت کبوتر آسا

نشریه شایستگان: برای این پیشکسوت فرهیخته و هنرمند، طول عمر با عزت، سلامتی توفیق روز افزون از درگاه ایزد متعالی آرزومندست.





سروان پیشکسوت پدافند هوایی عزیز الله کریم پور متولد سال ۱۳۲۵ شهرستان گرمسار در استان سمنان و عضو کانون بازنشستگان گرمسار می باشند. وی به دلیل علاقه شدید به ورزش تیراندازی و شغل نظامیگری در سال ۱۳۴۳ به استخدام نیروی هوایی درآمدند و پس از گذراندن دوره های آموزشی نظامی و یک دوره سه ماهه آموزشی تیراندازی با اسلحه جنگی آشنا شده و برای اولین بار که با اسلحه جنگی تیراندازی نمودند موفق به کسب رتبه اول در بین ۴۰۰ نفر گردیدند. نامبرده از پیشکسوتان آجا در زمینه تیراندازی با تفنگ و طپانچه بادی و دارای عناوین و گواهینامه های مختلف کشوری و بین المللی و مسلط به زبان انگلیسی بوده که بصورت خانوادگی در این زمینه فعالیت می نمایند و افتخارات زیادی را چه در زمان شاغلی و چه در زمان بازنشستگی کسب نموده است. ایشان هم اکنون به اتفاق فرزندش در هیئت تیراندازی استان سمنان به عنوان سرمربی، سرداور و مسئول برگزاری مسابقات در سطح استان مشغول فعالیت می باشند.

*عناوین و افتخارات کسب شده و سمت های ورزشی مشارالیه

- ۱- کسب مقامهای اول تا سوم در مسابقات تیراندازی پایگاههای خدمتی از سال ۱۳۴۳ الی ۱۳۵۰
- ۲- کسب مقام اول در مسابقات تیراندازی نیروی هوایی، مقام دوم نیروهای مسلح کشور و مقام سوم مسابقات نیروهای سه گانه ارتش از سال ۱۳۵۰ الی ۱۳۶۵
- ۳- عضویت در تیم تیراندازی تهران بزرگ و شرکت در مسابقات قهرمانی کشور
- ۴- دریافت مدارک داوری مسابقات از درجه ۳ تا درجه ۱ و داوری B بین المللی
- ۵- عضویت در فدراسیون تیراندازی و عضو کمیته داوران فدراسیون و عضو داوران بین المللی و حضور فعال در مسابقات بین المللی و آسیایی
- ۶- کسب مقام اول در مسابقات سراسری تیراندازی نهاجا در سال ۱۳۷۴
- ۷- سرمربی هیئت تیراندازی نیروی هوایی و دبیر هیئت تیراندازی باشگاه عقاب نهاجا
- ۸- رئیس هیئت تیراندازی شهرستان گرمسار

نشریه شایستگان: ضمن تقدیر از زحمات و تلاشهای این پیشکسوت گرانقدر، آرزومند کسب موفقیت‌های بیشتر ایشان در عرصه های ورزشی کشوری و بین المللی می باشیم.



اگر می‌خواهید باهوش به نظر برسید

همه ما از کلمات خاصی در مکالمات روزمره خود استفاده می‌کنیم بدون اینکه بدانیم چگونه ممکن است بر باهوش به نظر رسیدن ما تأثیر بگذارند. در این جا، ۸ کلمه ای را که اگر می‌خواهید هوشمندانه به نظر برسید، نباید استفاده کنید، به اشتراک می‌گذاریم. این موارد در مورد پرمدها بودن نیست، بلکه در مورد برجسته کردن بهترین خود است.

۱- به معنای واقعی کلمه

این به معنای واقعی کلمه اولین عبارتی است که اگر می‌خواهید فرد هوشمندانه‌ای به نظر برسید باید از دایره لغات شما خارج شود. عبارت «به معنای واقعی کلمه» به خودی خود بد نیست. این عبارت کاملاً خوبی است که می‌توان به طور مؤثر از آن استفاده کرد. اما نکته اینجاست - بیشتر مردم از آن اشتباه استفاده می‌کنند! این یک ابزار تاکیدی نمایشی نیست، بلکه بیان واقعیت است. بنابراین نباید بگویید «من به معنای واقعی کلمه دارم از خنده می‌میرم»، مگر اینکه واقعاً در یک موقعیت تهدید کننده زندگی ناشی از قهقهه بیش از حد قرار داشته باشید. هر بار که از «به معنای واقعی کلمه» استفاده می‌کنید، هوش شما کم نشان داده می‌شود، مگر اینکه کاملاً ضروری و دقیق استفاده شود.

۲- در واقع

«در واقع» کلمه ای است که اغلب به اشتباه و غیر ضروری استفاده می‌شود. این کلمه ای است که به معنای چیزی شگفت انگیز یا متناقض است، اما اغلب به عنوان پرکننده، شبیه به «مانند» استفاده می‌شود. علاوه بر این، می‌تواند باعث شود که شما تحقیرآمیز یا بحث‌انگیز به نظر برسید. وقتی جمله‌ای را با «در واقع...» شروع می‌کنید، می‌تواند به گونه‌ای ظاهر شود که گویی در حال تصحیح فردی هستید که با او صحبت می‌کنید، حتی اگر قصد شما این نباشد. در مورد زمان و نحوه استفاده از «در واقع» محتاط باشید. گاهی اوقات می‌تواند به هوش شما آسیب برساند.

۳- اساساً

«اساساً» یکی دیگر از آن کلماتی است که بیشتر از آنچه که ما تصور می‌کنیم به مکالمات ما نفوذ میکند. زمانی استفاده می‌شود که بخواهیم یک مفهوم یا ایده را ساده کنیم، که چیز بدی نیست. با این حال،



۷- صادقانه

«صادقانه» کلمه ای است که ما اغلب برای تأکید بر صداقت خود استفاده می کنیم. اما این را در نظر بگیرید: آیا هر چیزی که می گوییم نباید صادق باشد؟

استفاده مکرر از «صادقانه» می تواند به طور ناخواسته به این معنی باشد که سایر اظهارات شما ممکن است درست نباشد. کمی شبیه این است که بگویید: «این بار دروغ نمی گویم».

به جای تکیه بر «صادقانه» برای اطمینان از اینکه شنونده شما را باور می کند، روی اعتبار گفته های خود و ثبات حقیقت خود تمرکز کنید.

۸- همیشه/هرگز

«همیشه» و «هرگز» کلمات مطلقی هستند که جایی برای استثنا یا تغییرات باقی نمی گذارند. آنها می توانند اظهارات شما را بیش از حد ساده یا اغراق آمیز جلوه دهند، که می تواند باهوش به نظر رسیدن شما را کاهش دهد.

زندگی، ایده ها و موقعیت ها به ندرت سیاه و سفید هستند. آنها پر از تفاوت های ظریف و استثنا هستند. استفاده از کلماتی که منعکس کننده این پیچیدگی هستند می تواند به شما کمک کند هوشمندتر و متفکرتتر به نظر برسید.

سعی کنید «همیشه» و «هرگز» را با عبارات ظریف تری مانند «اغلب»، «معمولاً» یا «به ندرت» جایگزین کنید. این یک تغییر کوچک است که در مورد درک شما از پیچیدگی جهان صحبت می کند.

قدرت کلمات

زیبایی و پیچیدگی زبان در توانایی آن در شکل دادن به افکار، ادراکات و تعاملات ما نهفته است. کلمات فقط ترکیبی از حروف نیستند. کلمات حاملان عقل و بیان ما هستند.

۸ کلمه ای که در این مقاله مورد بحث قرار دادیم ممکن است بی اهمیت به نظر برسند، اما تأثیر آنها بر نحوه درک شما می تواند عمیق باشد. هر کلمه ای که برای گنجاندن یا حذف از واژگان خود انتخاب می کنید، حرکتی است که شخصیت فکری شما را می سازد.

همانطور که در مکالمات خود دقت می کنید، قدرت هر کلمه را به خاطر بسپارید. این فقط در مورد هوشمند به نظر رسیدن نیست. این در مورد ایجاد افکار و ایده های شما با وضوح و دقت است. کلمات شما قدرت شماست. از آنها عاقلانه استفاده کنید.

استفاده بیش از حد از «اساساً» می تواند به طور ناخواسته این پیام را ارسال کند که شما در حال صحبت کردن با مخاطبان خود هستید، گویی آنها نمی توانند پیچیدگی کامل موضوع را درک کنند.

ارتباط هوشمند شامل احترام گذاشتن به ظرفیت درک مخاطبان شماست. به جای متوسل شدن به «اساساً»، سعی کنید چیزها را به روشی واضح و محترمانه توضیح دهید.

۴- فقط

«فقط» یک کلمه کوچک با تأثیر بزرگ است.

ما اغلب از «فقط» برای ملایم تر کردن درخواستها یا اظهارات خود استفاده می کنیم، اما در نهایت می تواند اهمیت آنچه را که می گوییم کم کند. به عنوان مثال، «من فقط فکر می کنم که ...» یا «من فقط می دانم که آیا ...».

به طور ناخودآگاه، گویی ما برای افکار یا ایده های خود قبل از اینکه فرصتی برای در نظر گرفتن داشته باشید عذرخواهی می کنیم.

افکار و ایده های شما ارزشمند است. آنها را با «فقط» کوچک نکنید. با اعتماد به نفس پشت حرف خود بایستید. این فقط در مورد هوشمند به نظر رسیدن نیست. این در مورد ارزش گذاری هوش خود نیز است.

۵- ام

«ام» یک کلمه پرکننده است که وقتی فکر می کنیم، عصبی یا مطمئن نیستیم استفاده می کنیم. اما استفاده همیشگی از آن می تواند باعث شود ما نسبت به آنچه که واقعاً هستیم، اعتماد به نفس کمتری داشته باشیم.

می توانید ام را با مکث کردن جایگزین کنید. این وقفه های بی صدا نه تنها باعث می شود که باهوش تر به نظر برسید، بلکه به شما زمان می دهد تا افکارتان را جمع کنید.

۶- خیلی

کلمه «بسیار» اغلب برای تأکید بر چیزی استفاده می شود. به عنوان مثال، ممکن است بگویید: «خیلی خسته هستم» یا «خیلی جالب بود». اما استفاده از «بسیار» در واقع می تواند حرف های شما را به جای تقویت آن تضعیف کند. این یک کلمه مبهم است که ارزش زیادی اضافه نمی کند. گفتن «من خسته شدم» یا «جذاب کننده بود» بسیار قدرتمندتر است.

«خیلی» را کنار بگذارید و کلمات توصیفی و تأثیرگذارتری را انتخاب کنید. این یک تغییر کوچک است که می تواند تفاوت بزرگی در میزان هوشمندی شما ایجاد کند.



۸ چیزی که هرگز نباید به فرزندتان بگویید، حتی زمانی که او در اشتباه است



فرزندپروری، مسلماً چالش‌برانگیزترین موضوع در جهان است. شما فرزندتان را دوست دارید، هیچ سوالی در مورد آن وجود ندارد. اما وقتی آنها کارهای اشتباه انجام می‌دهند، سخت است که بدانیم چگونه باید پاسخ دهیم. گاهی مسائلی برای والدین در تربیت فرزندانشان به وجود می‌آید که مدیریت آن سخت و پیچیده می‌شود. احتمالاً روش‌های مختلفی را امتحان کرده‌اید، به دنبال مشاوره بوده‌اید، کتابهای مرتبط را خوانده‌اید، اما همچنان، آن لحظات ناامیدکننده فرا می‌رسند. و در آن لحظه ممکن است چیزی بگویید که پشیمان شوید. اغلب حتی به خاطر یک اشتباه بزرگ هم نیست. فقط یک سرپیچی کوچک یا یک اشتباه جزئی در قضاوت می‌تواند باعث واکنشی شود که مهارت‌های فرزندپروری را زیر سوال ببرد. در اینجا ۸ چیزی وجود دارد که هرگز نباید به فرزندتان بگویید، حتی زمانی که او اشتباه می‌کند، زیرا کلمات مهم هستند و تأثیری ماندگار بر جای می‌گذارند.

۱- من ازت ناامید شدم

این چیزی است که ما به عنوان والدین اغلب بدون فکر می‌گوییم. می‌بینید که فرزندتان اشتباه می‌کند و واکنش فوری شما ابراز ناامیدی است. اما بیا یک لحظه در اینجا وقت بگذاریم تا بفهمیم که این با یک کودک چه می‌کند. وقتی به آنها می‌گویید «من ازت ناامید شدم»، چیزی که می‌شنوند این است که «تو به اندازه کافی خوب نیستی». ناامیدی شما، اگرچه معتبر و قابل درک است، باید متوجه عمل شود، نه شخص. به جای گفتن «من ازت ناامید شدم»، سعی کنید بگویید «من از این کارت ناراحت شدم». به این ترتیب، فرزند شما می‌فهمد که این رفتار اوست که باید تغییر کند، نه او به عنوان یک شخص. از این گذشته، هدف تحقیر یا شرمساری آنها نیست، بلکه هدایت آنها به سمت رفتار بهتر است. و این تفاوتی است که واقعاً مهم است.

۲- تو دقیقاً مثل فلانی هستی

با مقایسه فرزند خود با شخص دیگری، به ویژه در یک جنبه منفی، به اعمال او نمی‌پردازید. شما به شخصیت آنها حمله می‌کنید. و این می‌تواند عمیقاً آسیب‌زا باشد. این به کودک شما کمک نمی‌کند تا بفهمد چه اشتباهی انجام داده یا چگونه می‌تواند بهتر انجام دهد. بنابراین دفعه بعد که ناامید شدید، به جای مقایسه کردن، سعی کنید مستقیماً به این رفتار بپردازید. چیزی مانند «کاری که انجام دادید درست نبود زیرا...» بگویید و سپس دلایل آن را توضیح دهید.

۳- چرا نمی‌توانی شبیه خواهر یا برادرت باشی؟

هر کودکی منحصر به فرد است و نقاط قوت و ضعف خود را دارد. مقایسه آنها با دیگران فقط باعث کاهش ارزش و اعتماد به نفس آنها می‌شود. پس از فرزندتان به خاطر شخصیت منحصر به فردی که دارند قدردانی کنید.

۴- چون من گفتم

این عبارتی است که والدین اغلب زمانی که خسته، ناامید یا صرفاً از حوصله خارج می‌شوند به آن متوسل می‌شوند. اما آیا می‌دانستید که استفاده از این عبارت در واقع می‌تواند مانع رشد کودک شما شود؟

تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی والدین توضیحات روشنی برای قوانین خود ارائه می‌دهند، فرزندان بیشتر از آنها پیروی می‌کنند. همچنین به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های استدلال خود را توسعه دهند و پیامدهای اعمال خود را درک کنند.

۵- برای این کار وقت ندارم

زندگی شلوغ است، این را نمی‌توان انکار کرد. بین کار، مدیریت خانه و صدها مسئولیت دیگر، یافتن زمان می‌تواند یک چالش باشد. اما زمانی که فرزند شما مرتکب اشتباهی می‌شود یا کار اشتباهی انجام می‌دهد، بسیار مهم است که زمان مناسبی برای رسیدگی به آن پیدا کنید. گفتن «من برای این کار وقت ندارم» می‌تواند باعث شود فرزندتان احساس کند که مشکلات یا احساساتش بی‌اهمیت هستند. به جای اینکه نگرانی‌های آن‌ها را کنار بگذارید، سعی کنید چیزی مانند «در حال حاضر واقعاً مشغول هستم، اما اجازه دهید بعداً در مورد این موضوع صحبت کنیم» بگویید. با این حال، مطمئن شوید که آن وعده را دنبال می‌کنید. با انجام این کار، به فرزندتان نشان می‌دهید که مشکلات او مهم هستند و برای کمک به او برای عبور از چالش‌های زندگی حضور دارید.

۶- وقتی بزرگتر شدی می‌فهمی

این عبارت، هرچند بی‌ضرر به نظر می‌رسد، در واقع می‌تواند مانعی بین شما و فرزندتان ایجاد کند. کودکان به طور طبیعی کنجکاو و مشتاق درک دنیای اطراف خود هستند. با نادیده گرفتن سوالات یا نگرانی‌های آنها با جمله «وقتی بزرگتر می‌شوید متوجه خواهید شد»، ممکن است ناخواسته کنجکاوی آنها را خاموش کنید. به جای به تعویق انداختن سوالات آنها، لحظه‌ای را به توضیح عباراتی که می‌توانند درک کنند اختصاص دهید. ممکن است نیاز به صبر و خلاقیت از طرف شما داشته باشد، اما وقتی ببینید آنها در حال یادگیری و رشد هستند ارزشش را دارد.

۷- گریه نکن

گفتن به کودک برای دست کشیدن از گریه شبیه به این است که به او بگویید دست از احساسش بردارد. احساسات بخش مهمی از وجود ما هستند و یادگیری بیان و مدیریت این احساسات جنبه کلیدی رشد است. گفتن به کودک برای دست کشیدن از گریه نه تنها احساسات او را بی‌ارزش می‌کند بلکه این پیام را ارسال می‌کند که نشان دادن احساسات اشتباه است. در عوض، سعی کنید فرزندتان را آرام کنید و به او کمک کنید تا احساساتش را درک کند. می‌توانید چیزی شبیه این بگویید: «می‌بینم که ناراحتی چون اسباب بازی را گم کردی. غمگین بودن اشکالی ندارد.» با تصدیق احساسات آنها، به آنها کمک می‌کنید تا احساسات خود را بهتر درک کنند و آنها را به سمت بیان درست آنها راهنمایی کنید.

۸- تو بچه بدی هستی

این یکی شاید از همه مضرتر باشد. وقتی یک کودک کار اشتباهی انجام می‌دهد، به راحتی می‌توان به او برچسب «بد» زد. اما این می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر عزت نفس و ارزش آنها داشته باشد. بسیار مهم است درک کنیم که کودکان اشتباه می‌کنند - درست مانند بزرگسالان. برچسب زدن به آنها به عنوان «بد» برای این اشتباهات به آنها کمک نمی‌کند تا یاد بگیرند یا رشد کنند. در عوض، باعث می‌شود که این تصویر منفی از خود را درونی کنند. در نهایت، وظیفه ما به عنوان والدین این است که فرزندمان را از طریق اشتباهاتشان راهنمایی کنیم و به آنها کمک کنیم تا بهتر شوند، نه برچسب زدن یا محدود کردن آنها.



با آدم دوبهم زن و خبرچین این طور رفتار کنید



احتمالاً شما هم در زندگی اجتماعی با افرادی روبرو شده‌اید که خبرچین و دو به همزن هستند، این افراد از استراتژی «تفرقه بینداز و حکومت کن» استفاده می‌کنند تا بتوانند خودشان را در جمع شاخص و مهم نشان دهند. افراد خبرچین همیشه راهی پیدا می‌کنند تا به زندگی دیگران رخنه کنند و با آنها صمیمی شوند سپس آدم‌های اطرافشان را با خبر پراکنی و دو به همزنی به چاه بی‌امنی و پوچی می‌کشانند. این افراد نه تنها زندگیتان را نابود خواهند کرد و جلوی رشد شما را می‌گیرند، می‌توانند شما را نیز تبدیل به یک فرد سمی کنند، بنابراین بهتر است با استفاده از نکاتی که در این بخش آورده ایم، با آنها مقابله کنید و با افراد دو به هم زن و خبرچین این گونه برخورد نمایید.



دو به همزنی و سخن چینی را دروغ شمار نادرست باشد یاد درست

عبدالرحمن

نسبت به آنها دید منفی نداشته باشید

افراد دو به همزن بیماران روحی هستند که خودشان هم خبر ندارند، سعی کنید با نوع برخوردتان مانع آسیب خوردن از این افراد شوید و به آنها نگاه منفی نداشته باشید.

با او همراهی نکنید

زمان‌هایی که فرد خبرچین در مورد هر موضوعی با شما صحبت می‌کند، سعی نکنید که با او همراهی کنید، تمرکزتان را بر روی کار دیگری بگذارید تا او دریابد که سوژه‌های او دیگر به کار شما نخواهد آمد و نمی‌تواند از شما سوژه بگیرد.

مراقب محتوای گفتگوهایتان باشید

اگر به هر دلیلی مجبور هستید با فرد خبرچین در ارتباط باشید، مراقب محتوای گفتگوهایتان باشید. به هیچ عنوان در مورد چیزی یا کسی نظر ندهید و کوچک‌ترین اطلاعاتی از اعتقادات و باورهایتان به او ندهید. با او هرگز درد دل نکنید زیرا حرف‌هایتان را در آینده نزدیک یا دور بر علیه شما استفاده می‌کند.

احساسات خود را کنترل کنید

در برابر افراد خبرچین، احساسات خود را کنترل کنید و عصبانی نشوید. اگر عصبانی گردید، شما درگیر ماجرای پیچیده‌ای می‌شوید که باید با پادرمیانی دیگران حل شود و مشکلاتتان دو چندان خواهد شد.

صحبتشان را قطع و محل را ترک کنید

بهترین نحوه رفتار با افرادی که خبرچینی می‌کنند و موجب بروز مشکل بین دو فرد می‌شوند، این است که

محل را ترک کنید. این کار بی‌ادبی و گستاخانه نیست اما اگر نمی‌توانید این کار را انجام دهید، بهتر است به روشی موضوع صحبت را عوض کنید و صحبتتان را به مسئله دیگری بکشانید.

او را نادیده بگیرید

گرچه نادیده گرفتن صحبت‌های افراد خبرچین و دو به هم زن کار آسانی نیست اما بهتر است به حرف‌های او توجه نکنید و آنها را نادیده بگیرید. خشمگین شدن و دشنام دادن خیلی ساده است و این افراد دوست دارند شما به چنین ورطه‌ای بیفتید و کنترل خود را از دست بدهید.

امام علی (علیه السلام):
**بدترین حرف راست،
سخن چینی است!**

غرر الحکم ج ۱ ص ۱۹۰





تجسس نکنیم!!

اعتماد نکنید

به خبرچین‌ها و وراج‌ها اعتماد نکنید و رازی با آنها در میان نگذارید. این افراد دوست صمیمی شما نیستند و آدم امن زندگی‌تان نمی‌باشند، آنها گرچه ممکن است قابل اعتماد به نظر برسند اما ساده نباشید و گول نخورید، کسی که خبر زندگی فرد دیگری را به شما بگوید، مسلماً از شما نیز نزد دیگران خواهد گفت.

صحبت‌های آنها را دروغ

پندارید

وقتی فردی قضیه‌ای را به شما می‌گوید و خبرچینی و دو به همزنی می‌کند، صحبت‌های او را دروغ انگارید و واکنشی نشان ندهید. اگر شما صحبت‌های فرد خبرچین را دروغ بیندازید هرگز دچار اختلاف با سایرین نخواهید شد.

روی راه حل‌ها تمرکز کنید

اگر فرد خبرچین شما را روبروی دوستان قرار داد، بهتر است به نزد او بروید و بدون عصبانیت از او درخواست کنید تا توضیحاتی در این باره به شما ارائه دهد تا دچار اشتباه نشوید.

از نشخوار فکری پرهیز کنید

هرگز اجازه ندهید که اتفاقات منفی زندگی‌تان بر روی روانتان تاثیر بگذارند، پس دائماً این اتفاق‌ها را مرور نکنید و به بی‌مهری اطرافیان‌تان بیش از حد فکر نکنید زیرا ممکن است دلالی وجود داشته باشد که شما از آن بی‌خبرید.

یکی از خصلت‌های ناپسندی که گاهی افراد دچار آن می‌شوند، تجسس و سرک کشیدن در زندگی دیگران و یا تجسس در ویژگی‌های شخصی آنهاست. این ویژگی برخاسته از خصلت‌هایی همچون حسادت و چشم هم‌چشمی است.

به طور معمول کسی که با نیت تجسس، به خود اجازه ورود به حریم شخصی دیگران می‌دهد، ناخواسته، انگیزه ناخرسندی را در ورای این کار پیگیری می‌کند. دین مبین اسلام از آنجا که نگاهی کریمانه به انسان‌ها دارد و حقوق فردی و اجتماعی‌شان را محترم می‌شمارد، به هیچ مسلمانی اجازه نمی‌دهد با ورود بی‌ضابطه در زندگی دیگران سرنوشت کسی را بازپچه دست خود قرار دهد. گسترش نفاق و میراندن الفت‌ها و ظهور تفرقه در جامعه، از دست دادن دوستان، بی‌اعتمادی مردم از پیامدهای تجسس است.

نظر قرآن بر تجسس

خداوند در آیه ۱۲ سوره حجرات اهل ایمان را از گمان بد و تجسس نسبت به دیگران بر حذر می‌دارد و می‌فرماید:

ای اهل ایمان، از بسیاری از گمان‌ها [در حق مردم] بپرهیزید. زیرا برخی از گمان‌ها گناه است و [در اموری که مردم پنهان ماندنش را خواهانند] تفحص و پی‌جویی نکنید و از یکدیگر غیبت نکنید. آیا احدی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده‌اش را بخورد؟ بی‌تردید [از این کار] نفرت دارید، از خدا پروا کنید که خدا بسیار توبه‌پذیر و مهربان است.»

نکته مهم در این آیه خطاب خداوند به اهل ایمان است نه افراد بی‌ایمان. یعنی دسته‌ای از مؤمنان که از ایمان نسبی برخوردارند، دچار بدگمانی، تجسس یا غیبت نسبت به اطرافیان می‌شوند. در چنین حالتی خداوند امر به تقوای الهی می‌کند.

گناه تجسس

در این آیه با صراحت تمام تجسس را منع کرده و از آنجا که هیچ گونه قید و شرطی برای آن قائل نشده است، نشان می‌دهد که جستجوگری در کار دیگران و تلاش برای افشاگری اسرار آنها گناه است. اما قرائنی در داخل و خارج آیه است که نشان می‌دهد، این حکم گرچه مربوط به زندگی شخصی و خصوصی افراد است ولی در زندگی اجتماعی تا آنجا که تأثیری در سرنوشت جامعه نداشته باشد نیز این حکم صادق است.

اما روشن است آن‌جا که ارتباطی با سرنوشت دیگران و کیان جامعه پیدا می‌کند مسئله شکل دیگری به خود می‌گیرد. لذا شخص پیامبر صلی الله علیه و اله مأمورانی برای جمع‌آوری اطلاعات قرار داده بود که از آنها به عنوان «عیون» تعبیر می‌شود. تا آنچه را ارتباط با سرنوشت جامعه اسلامی در داخل و خارج داشت برای او گردآوری کنند. (برگزیده تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۵۰۶)

لازم به ذکر است تجسس در مواردی مثل مراحل تحقیق جهت امر از دواج خالی از اشکال می‌تواند باشد و بلکه جنبه مثبت به خود می‌گیرد.



وکیل خود باشید



(مباحث کاربردی حقوقی)

نصب دوربین مدار بسته در مشاعات جرم است یا قانونی؟



در زندگی آپارتمان نشینی در کنار حفظ امنیت، رعایت حریم خصوصی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ لذا چنانچه قصد دارید برای حفظ ایمنی و بالا بردن امنیت ملک خود، در مشاعات آپارتمان دوربین مدار بسته نصب کنید، بهتر است ابتدا با قوانین و مقررات وضع شده در این خصوص آشنا شوید تا متوجه شوید چگونه طبق قانون دوربین را در مشاعات نصب کنید تا جرم تلاقی نشود. در ادامه با ما همراه باشید تا آگاهی شما را در این خصوص افزایش دهیم.

قوانین نصب دوربین در مشاعات ساختمان

قبل از آگاهی از قوانین نصب دوربین مدار بسته در مشاعات آپارتمان، باید بدانیم مشاعات ساختمان شامل چه فضاهایی می‌شود. مشاعات یعنی بخش‌هایی مانند؛ لابی، پشت بام، حیاط، باغچه، ورودی پارکینگ، آسانسور، راهروها، تاسیسات مشترک، شופاز خانه، درب ورودی و... که بین تمامی مالکین مشترک است.

قوانین نصب دوربین در آپارتمان و مشاعات عبارتند از:

نصب دوربین در مشاعات نیاز به رضایت اهالی ساختمان و تاییدیه کتبی از هیئت مدیره ساختمان دارد و نصب دوربین در مشاعات بدون اجازه ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد. تهیه و نصب دوربین، تعداد دوربین و تعیین محل قرارگیری آن باید زیر نظر مدیر ساختمان صورت گیرد. نصب دوربین مدار بسته مخفی بدون اطلاع دیگران نیاز به مجوز قانونی دارد. دوربین مدار بسته در داخل منزل نیاز به اخذ مجوز قانونی از نیروی انتظامی یا مراجع قضایی دارد. نصب دوربین مدار بسته در ساختمان‌ها و محیط‌هایی که در نزدیکی پادگان، پایگاه نظامی و... قرار دارد، ممنوع است. فیلم‌های ضبط شده مشاعات نباید در اختیار افرادی غیر از اهالی ساختمان قرار گیرد. علامت مجهز بودن مشاعات به دوربین مدار بسته الزامی است. نصب دوربین در حریم خصوصی افراد دیگر ممنوع است. نصب دوربین در آسانسور باید با تایید کتبی تمام ساکنین صورت گیرد. نصب دوربین در کوچه نباید به گونه‌ای باشد که باعث تجسس در حریم خصوصی افراد شود چرا که تعرض به حیثیت، جان و مال افراد جرم است.



مجازات نصب دوربین مداربسته در مشاعات آپارتمان

نصب دوربین‌های مداربسته با رعایت قوانینی که به آن اشاره شد جرم نیست، اما چنانچه بدون رعایت هریک از این قوانین صورت گیرد و یا دارنده فیلم‌ها اقدام به نشر آن‌ها کند و موجب ضرر و هتک حیثیت شود، طبق ماده ۶۳۸ قانون مجازات اسلامی از ۹۱ روز تا ۶ ماه حبس یا از ۵ میلیون تا ۴۰ میلیون ریال جزای نقدی دارد.

علاوه بر این قانون، قوانین زیر نیز مشمول کسانی است که بدون رعایت قوانین اقدام به نصب دوربین مداربسته کنند:

ماده ۴۱، ۴۲ و ۳۶ حقوق شهروندی وسیله نقلیه، محل سکونت، اشیا خصوصی و اماکن شخصی را حریم خصوصی دانسته و بازرسی و تفتیش آن را بدون مجوز جرم می‌داند؛ بنابراین نصب غیر مجاز دوربین مشمول این قوانین می‌شود.

اصل ۲۲ قانون اساسی حیثیت، حقوق، مسکن، مال و شغل اشخاص از تعرض مصون می‌داند و نصب دوربین بدون مجوز مصداق تعرض به این حقوق است.

با توجه به اینکه نصب دوربین از مصادیق استراق سمع و تجسس به حساب می‌آید، طبق اصل ۲۵ قانون اساسی این کار بدون مجوز جرم محسوب می‌شود.

مخالفت با نصب دوربین مداربسته در مشاعات

همانطور که در بالا اشاره شد برای نصب دوربین مداربسته باید سایر مالکین ساختمان با این قضیه موافقت کنند. چنانچه پس از رای گیری تعداد موافقین بیشتر از مخالفین بود، نصب دوربین صورت گرفته و مخالفین نیز موظف به پرداخت هزینه‌ها می‌باشند.

شکایت از نصب دوربین مدار بسته در مشاعات

چنانچه شما جزء مالکین مخالف نصب دوربین در مشاعات هستید و قصد شکایت یا پیگیری قضایی دارید، راه‌های مختلفی برای اعلام شکایت وجود دارد:

ارسال نامه کتبی به مدیریت مبنی بر جمع‌آوری دوربین‌ها

مراجعه به شورای حل اختلاف محله خود و سعی در حل مشکل بدون شکایت قضایی

شکایت از طریق کلانتری و نیروی انتظامی

شکایت در دادسرا و تشکیل پرونده قضایی

شکایت به سازمان نظام مهندسی ساختمان استان.

سخن پایانی

نصب دوربین مدار بسته غالباً برای افزایش امنیت و کاهش جرائم صورت می‌گیرد و مقنن برای نصب آن قوانین سختی وضع نکرده است. چنانچه قصد نصب دوربین مدار بسته در مشاعات ساختمان را دارید، به راحتی با یک صحبت کوتاه با ساکنین و کسب مجوز می‌توانید ایمنی خانه خود را بالا ببرید؛ بنابراین با نصب دوربین بدون رعایت قوانین برای خود دردسر ایجاد نکنید.



رانندگی را رانندگی کنیم!!



اشتباهات رایج رانندگی همواره یک پای ثابت خرابی خودروها هستند که اغلب هزینه‌های زیادی را به صاحبان خودرو تحمیل می‌کنند، در مقابل بهبود شیوه نگهداری خودرو و ترک اشتباهات رایج رانندگی تاثیر محسوسی در طول عمر خودرو دارد. آنچه در ادامه به آن اشاره می‌کنیم بخشی از عادات نادرست رانندگی است که بیشتر ما آنها را انجام می‌دهیم.

از روشن شدن چراغ بنزین جلوگیری کنید.

هنوز هم رانندگانی پیدا می‌شوند که به نمایشگرهای جلوی خود بی‌توجهاند، به نحوی که فقط با روشن شدن چراغ بنزین متوجه نداشتن سوخت می‌شوند. این مورد گاهی موجب سوختن پمپ بنزین خواهد شد؛ چراکه رسوبات و ناخالصی‌های انتهای باک بنزین وارد پمپ بنزین شده و از آنجا نیز به فیلتر و انژکتور هدایت می‌شود.

در هوای بارانی ترمز نگیرید.

ترمز گرفتن در هوای خیس و بارانی اگر سرعت بالایی داشته باشید می‌تواند موجب لغزش خودرو شود. در این مواقع تنها کافیست تا پای خود را از روی پدال گاز برداشته و با فرمان خودرو را مهار کنید. هنگام عبور از دست‌اندازها ترمز نگیرید.

از مهمترین نکات فنی خودرو موارد مرتبط با سیستم ترمزگیری است. همواره طوری برنامه‌ریزی کنید که تا پیش از رسیدن به دست‌اندازها ترمز بگیرید. رعایت سرعت مجاز نیز در این مورد بسیار کمک‌کننده است. نگاهداشتن ترمز در هنگام عبور از دست‌اندازها سرعت چندان را کاهش نمی‌دهد اما فشار زیادی به سیستم ترمز، فنربندی و اکسل وارد می‌کند.

بهترین کار در مواجهه با دست‌اندازها کاهش سرعت پیش از رسیدن به موانع است. اما ترمزگیری و کاهش سرعت ناگهانی هنگام عبور از روی دست‌اندازها می‌تواند فشار زیادی به ترمزها و سیستم تعلیق و فنربندی خودرو وارد کند. بنابراین سعی کنید پیش از رسیدن به دست‌انداز سرعت خود را کمی کاهش دهید و با یک سرعت معمولی از روی آن رد شوید.

دنده را پشت چراغ قرمز خلاص کنید.

خلاص نکردن دنده پشت چراغ قرمز یکی از عادات بسیاری از رانندگان است که حتی گاهی موجب تصادف نیز می‌شود. افزون بر این خلاص نکردن دنده می‌تواند فشار مضاعفی را بر دوشاخه کلاچ و گیربکس وارد کند.

در هنگام روشن کردن کولر، پنجره‌ها را بالا نکشید.

روشن شدن کولر خودرو موجب انتشار گازهایی سمی می‌شود که بهتر است آنها را استنشاق نکنید. پایین بودن پنجره‌ها کمک می‌کند تا این گازها به سرعت خارج شوند (این مورد در زمانی که خودرو را روشن می‌کنید اهمیت بیشتری پیدا می‌کند).

قبل از خاموش کردن خودرو، گاز ندهید.

این مورد را احتمالاً به‌وفور دیده‌اید و شاید خودتان نیز همواره آن را انجام می‌دهید. این کار در خودروهای کاربراتوری برای بهتر روشن

شدن خودرو انجام می‌شد اما پس از تولید خودروهای انژکتوری نه‌تنها مفید نیست که موجب می‌شود تا مقداری از بنزین سوخته در مجاورت سوزن انژکتور باقی بماند و برخلاف تصوراتان موجب بد روشن شدن خودرو در هنگام استارت زدن شود.

کشیدن ترمز دستی بدون نگاهداشتن دکمه آن

یکی دیگر از اشتباهات رایج رانندگی بالا کشیدن ترمز دستی بدون نگاهداشتن دکمه روی دسته است. این کار اگرچه صدای خوشایندی تولید می‌کند اما فشار زیادی به چرخ‌دنده‌های ترمز دستی وارد کرده و امکان قطع سیم ترمز دستی را به همراه دارد.

نگهداشتن پا روی کلاچ

نگهداشتن کلاچ خودرو از جمله اشتباهات رایج رانندگی است که اغلب توسط رانندگان تازه‌کار انجام می‌شود و پس از مدتی به یک عادت نادرست تبدیل می‌گردد. این کار به‌خصوص در سرعت‌های بالا موجب درگیر ماندن گیربکس و اعمال فشار دائمی بر روی آن می‌شود.

درجا کار کردن خودرو به مدت طولانی

گرم کردن خودرو امری است که در گذشته توسط رانندگان برای عملکرد بهتر در فصل زمستان صورت می‌گرفت. اما در خودروهای جدید این عمل آسیب‌های جدی به پشیرانه وارد می‌کند. بنابراین به منظور گرم کردن خودرو بهتر است با دنده ۱ به آرامی حرکت کنید تا آمپر خودرو به حد مطلوب برسد.

استفاده از آب لوله‌کشی در شیشه‌شور و رادیاتور

با توجه به پایین رفتن سطح آب‌های جاری و زیرزمینی امروزه در آب لوله‌کشی املاح و مواد معدنی بسیاری وجود دارد. استفاده از



نخست اینکه ناخالصی‌هایی که در ته باک خودرو جمع شده‌اند وارد سیستم خودرو می‌شوند و عملکرد صحیح خودرو را مختل می‌کنند. دیگر آنکه در ماشین‌های جدید پمپ‌های بنزین توسط بنزین موجود در باک خنک می‌شوند و اگر باک خالی بماند این پمپ‌ها نمی‌توانند حرارت خود را به‌درستی دفع کنند؛ بنابراین همواره باک ماشین خود را با مقداری بنزین پر نگاه‌دارید.

عدم استفاده از چراغ‌های راهنما

عدم توجه به چراغ‌های راهنمای سایر خودروها در خیابان‌ها و جاده‌های برون شهری می‌تواند شما را در معرض خطر و تصادف قرار دهد، و شما نیز زمانی که قصد دارید مسیر خود را تغییر دهید و بپیچید باید از چراغ راهنما استفاده کنید. این موضوع یک قانون می‌باشد که به رانندگان دیگر حرکت بعدی شما را اعلام می‌کند.

در حقیقت استفاده از چراغ راهنما هشدار شما برای رانندگان دیگر از تغییر مسیر شما در رانندگی است. البته این موضوع در زمانی صدق می‌کند که پیش از تغییر مسیر یا پیچیدن به سمت دیگر از آن استفاده کنید.

بنابراین عدم استفاده از چراغ راهنما هیچ راننده‌ای متوجه نخواهد شد شما چه زمانی قصد تغییر مسیر و یا کم کردن سرعت را دارید و این باعث می‌شود آنها با شما برخورد کنند.

عدم استفاده از دو دست برای گرفتن فرمان

بسیاری از رانندگان عادت دارند که از یک دست برای رانندگی استفاده کنند. به خصوص رانندگانی که چندین سال در رانندگی تجربه دارند. این یک اشتباه محض می‌باشد که انجام می‌شود. اگر تجربه‌ی زیادی در رانندگی دارید و بسیار مسلط هستید بهتر است برای رانندگی ایمن از دو دست خود برای نگه داشتن فرمان استفاده کنید.

رانندگی در زمان خستگی

اگر احساس خستگی و بی‌حالی دارید به هیچ عنوان پشت فرمان نشینید و جان خود را به خطر نیندازید. چرا که احساس خستگی باعث خواب‌آلودگی شما می‌شود و یک خمیازه بسیار کوتاه و یا یک چشم‌برهم گذاشتن می‌تواند جان شما و سرنشینان خودروی شما را به خطر اندازد. همچنین واکنش شما را نسبت به اتفاق‌های لحظه‌ای کند می‌کند.

جمع‌بندی

تصادفات جاده‌ای و خیابانی امری می‌باشد که در سراسر کشور هرروزه صورت می‌گیرد و افراد زیادی جان خود را از دست می‌دهند. برای جلوگیری از تصادفات چندین نوع اشتباه وجود دارد که متأسفانه بسیاری از رانندگان به انجام آنها عادت دارند. ما در این مقاله سعی کردیم به چندین موردی که رانندگان به اشتباه در حین رانندگی انجام می‌دهند اشاره‌ای داشته باشیم تا با آگاهی از آنها بتوان از خسارات مالی و جانی که ممکن است بر اثر تصادف پیش آید جلوگیری شود.

این آب در شیشه‌شور و رادیاتور از اشتباهات رایج رانندگی است که معمولاً به دلیل بی‌حوصلگی و کم‌توجهی رانندگان اتفاق می‌افتد. در هر حال بهتر است که از مخلوط ضد یخ و آب مقطر در خودرو استفاده کنید. افزون بر این آب خارج‌شده از کولرهای گازی نیز آب مقطر محسوب می‌شود و از آن می‌توانید برای مصرف در شیشه‌شور و رادیاتور استفاده کنید.

عدم توجه به هشدارهای خودرو

یکی از عادت‌های بد رانندگی بی‌توجهی به هشدارهای خودرو است. صداهایی که از گوشه و کنار خودرو شنیده می‌شوند نشانه‌هایی از بروز اشکال در عملکرد خودرو هستند. اغلب با شنیدن این صداها یا توجهی نمی‌کنند و یا با ضربه زدن به گوشه و کنار اتاقک تلاش دارند تا عامل صدا را از بین ببرند! این یکی از عادت‌های بد رانندگی است. صداهای جیرجیر و تق‌تق را جدی بگیرید و تا شما را به دردسر نیانداخته علت آن را برطرف کنید.

نگه‌داشتن ترمز در سرآشویی

نگه‌داشتن ترمز هنگام پایین آمدن از سرآشویی عادت‌ی است که اغلب رانندگان تازه‌کار مرتکب می‌شوند. به‌خصوص در جاده‌های خارج از شهر که رانندگی کمی با دلهره بیشتری همراه است. این کار موجب ایجاد فشار بر سیستم ترمز و افزایش حرارت می‌شود. ساییدگی دیسک و لنت ترمز یا چسبیدگی لنت‌ها به دیسک و قفل کردن ترمزها از دیگر مشکلاتی هستند که عملاً حرکت با خودرو را غیر ممکن می‌کنند.

به‌جای این شیوه نادرست بهتر است در هنگام پایین آمدن از سرآشویی با دنده‌سنگین حرکت کنید. در این حالت سرعت خودرو با ترمز موتوری کاهش پیدا می‌کند. البته شاید کمی دلهره‌آور باشد اما اگر یک بار این شیوه را امتحان کنید متوجه می‌شوید که ترمز موتوری چیزی کمتر از سیستم ترمز خودرو ندارد.

بالا بردن دور موتور برای گرم کردن خودرو

در زمستان‌ها هنگامی که خودرو سرد است اغلب رانندگان اجازه می‌دهند تا خودرو چند دقیقه‌ای را در حالت درجا کار کند؛ اما پس از چند لحظه با فشارهای کمی بر روی پدال گاز دور موتور را افزایش می‌دهند تا به اصطلاح خودرو زودتر گرم شود. گرم کردن خودرو در بهبود روغن کاری مؤثر است اما افزایش دور موتور هنگامی که خودرو سرد است موجب تغییرات ناگهانی دما در موتور می‌شود و به دلیل روغن کاری ناقص جز فرسایش بی‌مورد قطعات درونی موتور حاصلی ندارد.

رانندگی خودرو تا آخرین قطره سوخت

برخی رانندگان تا روشن شدن چراغ اتمام بنزین اقدام به سوخت‌گیری نمی‌کنند. این کار موجب آسیب جدی به سیستم سوخت‌رسانی می‌شود.

آیا واقعا باید تلفن همراه را برای حفظ سلامتی در هنگام خواب، خاموش کرد؟



همان طور که مطلع هستید، تلفن همراه در زندگی روزمره کاربران به یک جزء جداناپذیر تبدیل شده و تقریباً به صورت ۲۴ ساعته همراه انسان‌ها است. از همین رو شنیده‌های مختلفی در زمینه تأثیرات منفی تلفن همراه بر زندگی و سلامت انسان‌ها تاکنون به گوش رسیده است.

عده‌ای می‌گویند استفاده بیش از حد از تلفن همراه قبل از خواب باعث بروز بیماری می‌شود، تعداد دیگری بر این عقیده هستند که در هنگام خواب باید گوشی موبایل را خاموش کرد تا مشکلات سلامتی برای تان پیش نیاید. از طرفی هم عده‌ای می‌گویند که استفاده از تلفن همراه هیچ مشکلی در سلامت انسان ایجاد نخواهد کرد.

اما واقعیت این موضوع چیست؟ آیا واقعا خوابیدن در کنار گوشی موبایل روشن باعث بروز مشکل برای انسان خواهد شد؟ تا به حال برای تان پیش آمده که با گوشی روشن در کنار تان به خواب بروید و تا صبح چندین بار از خواب بیدار شوید؟

باید به شما بگوییم امواجی که تلفن همراه در اطراف خود دارد بسیار خطرناک بوده و باعث بروز مشکل مخصوصاً برای زمانی که در خواب هستید، می‌شود. در واقع این امواج‌های تولید شده توسط اسمارت‌فون‌ها باعث به هم ریختن ریتم ضربان قلب و تغییر در سیستم فرآیندهای خود تنظیم کننده مانند زمان بیولوژیکی بدن انسان خواهند شد.

به‌طور کل سازمان بهداشت جهانی به تأثیر منفی همه لوازم الکترونیکی و نه تنها اسمارت‌فون‌ها بر روی بدن انسان‌ها اشاره کرده و به گفته این سازمان احتمال ابتلا به بیماری‌های سرطانی را افزایش می‌دهند.

همان‌طور که می‌دانید تلفن همراه، حتی اگر در حالت استندبای هم باشد، توسط امواج الکترومغناطیسی با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کند و این امواج هستند که در طولانی مدت برای بدن انسان مشکل‌ساز خواهند شد. میزان این امواج در زمانی که تلفن همراه تان زنگ می‌خورد بیشتر می‌شود و تأثیر منفی آن بر روی بدن افزایش خواهد داشت.

براساس تحقیقاتی که در استرالیا انجام شده، روشن بودن تلفن همراه در هنگام خواب برای مردان، مشکلات مختلفی را به وجود می‌آورد.

بهتر است بدانید این نتایج بدست آمده از تحقیقات به‌صورت صد درصد قابل اطمینان نیستند، اما مطمئناً تأثیر امواج تلفن‌های همراه بر روی بدن انسان، مثبت نبوده و تأثیرات منفی خواهند داشت. از همین رو بهتر است حتماً تلفن همراه خود را در هنگام خواب نزدیک خود مخصوصاً نزدیک به سر خود قرار ندهید. اگر واقعا لازم دارید تلفن همراه تان در هنگام خواب نزدیک تان باشد، می‌توانید آن را بر روی حالت پرواز قرار دهید و تا بیدار شدن آن را از این وضعیت خارج نکنید.

اگر شما هم جزو کسانی هستید که دوست دارید شبها تا دیروقت بیدار بمانید و برایتان مهم هم نیست که چند ساعت در طول شب بخواهید، باید بگوییم که دیر خوابیدن، زیاد بیدار ماندن و خواب ناکافی در طول شب می‌تواند پیامدهای جسمی و روانی زیادی برایتان داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد که شب‌زنده‌داری مداوم به طور چشمگیری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد و احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. اما دیابت و بیماری‌های قلبی، تنها پیامد شب‌بیداری‌ها نیستند. بیماری‌های دیگری هم در کمین است که بهتر است درباره آنها آگاهی لازم کسب شود خواب‌تان را تنظیم کنید تا زندگی جسمی و روانی سالمی داشته باشید.

خستگی زیاد و بی‌حوصلگی: بی‌خوابی، کاهش کیفیت خواب و بی‌نظمی در چرخه خواب می‌تواند به کاهش انرژی و تمرکز در طول روز منجر شود و باعث شود در طول روز عصبی باشید و حتی حوصله خودتان را نداشته باشید.

کاهش زیبایی پوست: کم‌خوابی حتی می‌تواند باعث کاهش میزان زیبایی شما شود. چراکه رنگ‌تان پریده می‌شود، پوست‌تان کدر می‌شود و صورت‌تان شادابی همیشه را ندارد.

تضعیف سیستم ایمنی: بی‌خوابی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و احتمال ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها را افزایش دهد.

مشکلات قلبی و عروقی: خواب ناکافی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مانند فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر و حملات قلبی مرتبط است.

اضافه وزن و چاقی: دیر خوابیدن می‌تواند بر اشتها فرد تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده که دیرخواب‌ها یا شب‌بیدارها بیشتر غذاهای ناسالم مصرف می‌کنند. همچنین افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند، ۳۰ درصد بیشتر از دیگران دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

ابتلا به دیابت: اختلال در چرخه خواب و بیداری می‌تواند تعادل هورمونی را بر هم بزند و منجر به افزایش اشتها و چاقی شود. همین مورد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را نیز افزایش می‌دهد. چون بدن به دلیل کم‌خوابی در استفاده از گلوکز و تبدیل آن به انرژی ناتوان می‌شود.

کاهش عملکرد مغز: بیدار ماندن طولانی‌مدت در شب باعث کاهش تمرکز، ضعف حافظه و اختلال تصمیم‌گیری می‌شود. شب‌هایی که کم می‌خوابید، خود را روز بعدش امتحان کنید. آیا کارهای روزمره را کندتر از همیشه انجام نمی‌دهید؟ آیا فکر نمی‌کنید در محل کار، مغزتان نمی‌کشد و مشکلی وجود دارد؟ یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع، دیر خوابیدن و خواب ناکافی است.

اختلالات روانی: بی‌خوابی طولانی‌مدت می‌تواند باعث اضطراب، افسردگی، افزایش استرس و احساس غم شود. یک فرد برای شاد بودن یا غمگین نبودن نیاز به ترشح هورمون دوپامین دارد. وقتی هر شب دیر می‌خوابید و خواب کافی هم ندارید، این هورمون دیگر تولید نمی‌شود و در نتیجه بدن با کمبود آن مواجه می‌شود و در طول روز بدون آنکه دلیلش را بدانید، احساس غم می‌کنید. بنابراین اگر کمتر از

۶ ساعت می‌خوابید، بهتر است در ساعت خواب خود تجدید نظر کنید.

کاهش میل جنسی: خوب است بدانید که کم خوابیدن بر روی عملکرد جنسی افراد هم تأثیر می‌گذارد. کم‌خوابی و استراحت ناکافی باعث کاهش سطح هورمون‌هایی مانند تستسترون و افزایش استرس می‌شود که هر دو می‌توانند میل جنسی را کاهش دهند. همچنین خستگی و کاهش انرژی ناشی از کم‌خوابی باعث کاهش تمایل به فعالیت‌های جنسی می‌شود.

افزایش خطر ابتلا به سرطان: برخی مطالعات نشان می‌دهند که اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان پستان و سرطان روده مرتبط باشد. شاید پرسید خواب ناکافی چه ارتباطی به سرطان پستان یا روده دارد؟! بهتر است بدانید خواب ناکافی می‌تواند به تغییر در سطح هورمون‌ها مانند ملاتونین و استروژن منجر شود. ملاتونین که هورمون کمکی تنظیم خواب است، دارای خواص ضدسرطانی هم است و طبیعی است که کاهش سطح ملاتونین می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان شود. تغییرات در ترشح استروژن هم می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط باشد. علاوه بر این، افرادی که خواب کافی ندارند ممکن است به دلیل خستگی، فعالیت بدنی کمتری داشته باشند و به غذاهای ناسالم تمایل پیدا کنند. این تغییر در سبک زندگی می‌تواند به چاقی و افزایش خطر سرطان‌های مرتبط با چاقی مثل سرطان پستان کمک کند. خواب ناکافی همچنین می‌تواند منجر به اختلال در متابولیسم و افزایش سطح قند خون و چربی‌های خون شود. این تغییرات می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و دیگر مشکلات متابولیکی مرتبط با سرطان کمک کند. پس بهتر است ساعت خواب و بیدار شدن‌تان را جدی بگیرید و با آن شوخی نکنید.



وقتی شبها دیر می‌خوابید این بلاها سرتان می‌آید



قرص را بدون آب نخورید



اگر پس از مصرف قرص احساس درد پشت جناغ سینه، سوزش، تهوع و استفراغ کردید به پزشک مراجعه کنید، احتمالاً بعد از انجام آندوسکوپی شاهد ایجاد زخم‌هایی در مری خواهیم بود که نشان از آسیب ناشی از مصرف قرص‌هاست.

باز شدن قرص داخل مری، پیش از رسیدن به معده باعث ایجاد اختلالاتی وحشتناک در مری و حتی سوراخ شدن آن می‌شود. قرص پس از بلعیده شدن توسط تحرکات مری به سمت معده هدایت می‌شود، با توجه به اینکه قرص‌های مصرفی اغلب شکل مناسبی ندارند و عنصری سخت برای بلعیدن محسوب می‌شود، بدیهی است که برای سر خوردن و پایین رفتن از مری نیاز به همراه شدن با مایعاتی مانند آب دارد.

برخی از قرص‌ها مانند قرص‌های آهن، قرص‌های پتاسیم، برخی آنتی بیوتیک‌ها، داروهای تتراسایکلین و اتی سایکلین و همین‌طور برخی از داروهای درمان پوکی استخوان به مری آسیب می‌رسانند، خطر ایجاد آسیب ناشی از مصرف این داروها بسیار بالاست تا جایی که حتی پزشکان این حوزه به بیماران توصیه می‌کنند حتماً این قرص‌ها را ایستاده، با شکم خالی و همراه با آب فراوان مصرف کنند.

نه تنها از خوردن قرص بدون آب باید جدا پرهیز کنید، بلکه برخی از نوشیدنی‌ها هستند که خوردن قرص با آن‌ها می‌تواند بسیار خطرناک باشد. در ادامه خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص را عنوان کرده ایم.

خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص

آب گریپ فروت

آیا می‌دانید آب گریپ فروت روی بیش از ۵۰ نوع داروی مختلف تاثیر منفی دارد؟ از جمله داروهایی که از خانواده استاتین هستند. نکته ی بسیار مهمی که در این مورد وجود دارد این است که تاثیر مصرف مرکبات تا ۲۴ ساعت در بدن فرد باقی می‌ماند؛ بنابراین نه تنها قرص خود را با آب گریپ فروت نخورید، بلکه اگر آب این میوه را مصرف نموده اید، تا ۲۴ ساعت باید از مصرف داروی خود خودداری کنید؛ بنابراین بهترین کار این است که تا زمانی که دارو مصرف می‌کنید، آب گریپ فروت نخورید.

آب انار

برای افرادی که داروهای ضد فشار خون مصرف می‌کنند، یکی از خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص، آب انار است. آب انار حاوی آنزیمی است که باعث می‌شود بسیاری از داروهای ضد فشار خون شکسته شود.

اسموتی‌های حاوی شیر، شیرسویا

یکی از خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص‌های کلسیم یا داروهای تیروئید، شیر است. شما پس از گذشت حداقل ۴ ساعت از مصرف دارو می‌توانید شیر یا نوشیدنی‌های حاوی شیر را مصرف کنید.

نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه، انرژی زاها، چای سبز و ...

یکی از خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص و داروهای محرک مثل داروهای ادرین، آسم و آمفتامین، نوشیدنی‌های حاوی کافئین است. مصرف این داروها با نوشیدنی‌های کافئین دار به شدت سلامت فرد را تهدید می‌کند.

نوشیدنی‌های حاوی پتاسیم، مثل نوشیدنی‌های ورزشی

از خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص و داروهای قلبی یا داروهای ضد فشار خون، نوشیدنی‌های ورزشی و حاوی پتاسیم می‌باشد.

چای سبز

از خطرناک‌ترین نوشیدنی‌ها برای خوردن قرص‌های رقیق‌کننده خون، نوشیدنی‌های حاوی ویتامین کا مثل چای سبز می‌باشد.

دوغ

با توجه به اینکه دوغ در بدن اثراتی مثل شیر دارد، مانع جذب کلسیم شده و نباید با داروهای حاوی کلسیم مصرف شود.

این ۱۴ عدد را به خاطر سلامتی تان یاد بگیرید

میوه و سبزیجات: روزی ۵ واحد میوه و سبزیجات بخورید.

فعالیت بدنی: در طول هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید. بعضی متخصصان می‌گویند ۹۰۰۰ قدم هم پیاده‌روی کنید کافی است.

ماهی: ۳ بار در هفته ماهی بخورید. درست است که مصرف ماهی در کشور ما یک امر اشرافی است و خرید آن از عهده همه بر نمی‌آید اما یکی از اعداد سلامتی همین است و نمی‌توان از آن حرفی نزد.

کلسترول خون: کلسترول تان باید کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد.

تری‌گلیسیرید: این مورد باید کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی لیتر یا ۷/۱ میلی مول باشد.

دور کمر: دور کمر در زنان باید کمتر از ۸۸ سانتیمتر و در مردان باید کمتر از ۱۰۲ سانتیمتر باشد.

کالری مورد نیاز روزانه: زنان به طور میانگین روزانه نیازمند دریافت ۲۰۰۰ کالری و آقایان نیازمند دریافت ۲۵۵۰ کالری هستند. البته میزان کالری مورد نیاز بدن هرکس به میزان فعالیت روزانه او بستگی دارد و نیز به وزن و سن و جنسیت.

شاخص توده بدنی: شاخص توده بدنی یا BMI کمتر از ۲۵، یکی از فاکتورهای در امان بودن از چاقی است.

تعداد ضربان قلب: قلب یک فرد سالم بزرگسال در حالت عادی یا در حال استراحت باید ۷۰ بار در یک دقیقه بتپد. اگر بیشتر از این بود، به پزشک مراجعه کنید.

خیلی‌ها تصور می‌کنند داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای داشتن یک جسم سالم کافی است. در حالی که برای مراقبت از سلامت جسم نیاز داریم یک سری اعداد سلامتی را هم بدانیم و آنها را هر از گاهی کنترل کنیم. اعداد سلامتی به اعدادی گفته می‌شود که سلامت بدن را از نظر فشار خون، ضربان قلب، سطح کلسترول خون، وزن، تری‌گلیسیرید و کالری مورد نیاز بدن مورد سنجش قرار می‌دهند. در واقع اعداد سلامتی شامل اعداد کاهش وزن تا مراقبت از قلب هستند که دانستن و کنترل آنها کمک بزرگی به حفظ سلامت ما می‌کند.

فشار خون: فشار خون نرمال باید روی عدد کمتر از ۸۰/۱۲۰ (۱۲ روی ۸) باشد. اگر فردی در ۳ یا ۴ روز متفاوت از خواب بیدار شد و مینیمم فشار خونش عدد ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه (۱۴ روی ۹) یا بیشتر بود، بدانند که مبتلا به فشار خون بالا است.

قند خون: قند خون شما باید کمتر از ۶ درصد یا ۷۰ تا ۹۹ میلی‌گرم باشد. به زبان ساده‌تر، عدد قند خون پایین‌تر از ۱۰۰ در افراد به معنی نداشتن دیابت است، عدد بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ نشانه پیش‌دیابت است و عدد بالاتر از ۱۳۰ نشان می‌دهد که دیابت دارید.

خواب شبانه: یک فرد بزرگسال هر شب باید ۶ تا ۸ ساعت خواب کامل داشته باشد.

آب: روزانه ۸ لیوان یا ۲ لیتر آب بنوشید.

غلات: روزانه ۳ وعده غلات کامل باید بخورید.



اشتباهات خطرناکی که بعد از خوردن غذا مرتکب می‌شوید

همه ما عادت‌هایی در زندگی داریم که برخی از آنها

خوب و برخی دیگر مخرب هستند و سلامتیمان را مورد هدف قرار می‌دهند. اگر شما از آن دسته کسانی هستید که به سلامتیتان اهمیت می‌دهید، پیشنهاد می‌کنیم این بخش را مطالعه کنید تا با اشتباهات آسیب‌زننده‌ای که بسیاری از افراد بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شوند، آشنا شوید. انجام دادن کارهای زیر بلافاصله پس از غذا خوردن به سلامت شما آسیب جدی می‌زند. اشتباهات مهلکی که بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شویم، عبارتند از:

خوابیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از ما بلافاصله بعد از غذا خوردن تنبل و خواب‌آلود می‌شویم اما باید بدانید که خوابیدن بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین، برای سلامت بدن بسیار خطرناک است و این کار به سیستم گوارش و بدن آسیب می‌زند و در صورت ادامه یافتن برای مدت طولانی بدن شما در معرض بیماری‌های جدی مانند مشکلات گوارشی، افزایش وزن، دیابت و حتی سکته مغزی قرار خواهد داد. بهتر است فاصله خوردن غذا تا خوابیدن حدود ۲ تا ۳ ساعت باشد تا فرآیند هضم به درستی انجام شده و مشکلی برای سیستم گوارش ایجاد نشود.

سیگار کشیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از مردم در سراسر جهان عادت دارند که بلافاصله پس از صرف وعده غذایی ناهار یا شام سیگار می‌کشند. در کل سیگار کشیدن مضر است و به سلامتی آسیب می‌زند اما بر اساس تحقیقات یک نخ سیگاری که بلافاصله بعد از غذا کشیده می‌شود، تأثیر چندین نخ در زمان عادی را دارد زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند تشکیل می‌دهد و بدن نسبت به حالت عادی مواد سرطان‌زای بیشتری را جذب می‌کند. در صورتی که نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کنید و سپس سیگار

نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذا خوردن

آب خوردن بعد از غذا به عنوان یک فعالیت آسیب‌رسان برای بدن شناخته شده است که متأسفانه بسیاری از ما این عادت را داریم. نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذا خوردن، باعث می‌شود که فرآیند هضم کندتر انجام گردد، کبد نتواند چربی‌های موجود در غذا را شکسته و تجزیه کند و این ذرات چرب غیر مفید، روی سطح کبد باقی بماند، نفخ معده به عارضه‌ای معمول در بدنتان تبدیل شود. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند که یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذا آب ننوشید.

دوش گرفتن بعد از غذا خوردن

برخی از افراد به خصوص کسانی که مشغله زیادی دارند، بعد از غذا خوردن فرصت را غنیمت شمرده و بلافاصله دوش می‌گیرند اما دوش گرفتن بعد از غذا موجب سوءهاضمه شده و درد معده به همراه خواهد داشت. توصیه می‌شود افراد مسن و بیمار بعد از خوردن غذای سنگین به حمام نروند، زیرا بعد از خوردن غذای نسبتاً سنگین، خون به سمت دستگاه گوارش می‌رود و خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد. به منظور جلوگیری از هرگونه درد و ناراحتی در معده و دستگاه گوارش، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید و سپس دوش بگیرید.

مصرف میوه بلافاصله بعد از غذا خوردن

میوه سرشار از ویتامین‌های زیادی است، به همین خاطر پزشکان همواره مصرف میوه را توصیه می‌کنند. بهتر است میوه را بلافاصله پس از غذا نخورید زیرا مصرف میوه با غذا باعث ایجاد اختلال در هضم و تولید اخلاط فاسد می‌شود. اگر میوه پس از غذا خورده شود، با غذا مخلوط شده و زمان توقف آن در معده طولانی و میوه فاسد شده و باعث فساد غذا نیز می‌شود. میوه‌های تازه بهتر است با فاصله زمانی مناسب قبل از غذا مصرف شوند.

تقویت چشم

گردش چشم

چشم تان را کاملا بچرخانید. از چپ به راست، از راست به چپ، حرکت دایره ای و سپس مانند عدد ۸ انگلیسی آنها را حرکت دهید.

سفت بستن چشم

چشمها را به مدت ۳ الی ۵ ثانیه محکم ببندید و سپس باز کنید. این کار موجب افزایش جریان خون و ریلکس شدن عضلات چشم می‌شود.

فشار شقیقه

به آرامی به مدت دو ثانیه شقیقه‌ها یتان را فشار دهید. این کار را ۴ الی ۵ بار تکرار کنید. این کار موجب بهبود جریان مایع داخل چشم می‌شود.

رسم اشکال هندسی

چشم‌هایتان را باز نگاه دارید و نگاه تان اشکال هندسی ساده مانند مربع رسم کنید. سپس اشکال هندسی پیچیده را تمرین کنید.

حرکت کره ی چشم

چشمها را بسته و در همین حالت کره‌ی چشمتان را به بالا و پایین حرکت دهید. ۵ تا ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

حرکت دور و نزدیک

نزدیک یک پنجره بایستید. سپس به یک نقطه از یک جسم نزدیک مثل یک نقطه از یک لیوان کاملا خیره شوید. سپس به یک جسم دور مانند یک ساختمان خیره شوید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

چشمها نیز مانند سایر اعضای بدن نیاز به ورزش دارند. کمتر کسی است که ورزش چشم را انجام دهد. اما این ورزشها که کمتر از ده دقیقه در روز وقت شما را می‌گیرد می‌تواند فوق‌العاده در تقویت بینایی شما موثر باشد.

پلک زدن

به مدت دو دقیقه پشت سر هم پلک بزنید. این کار موجب تنظیم جریان خون در چشمها می‌شود!

خیره شدن

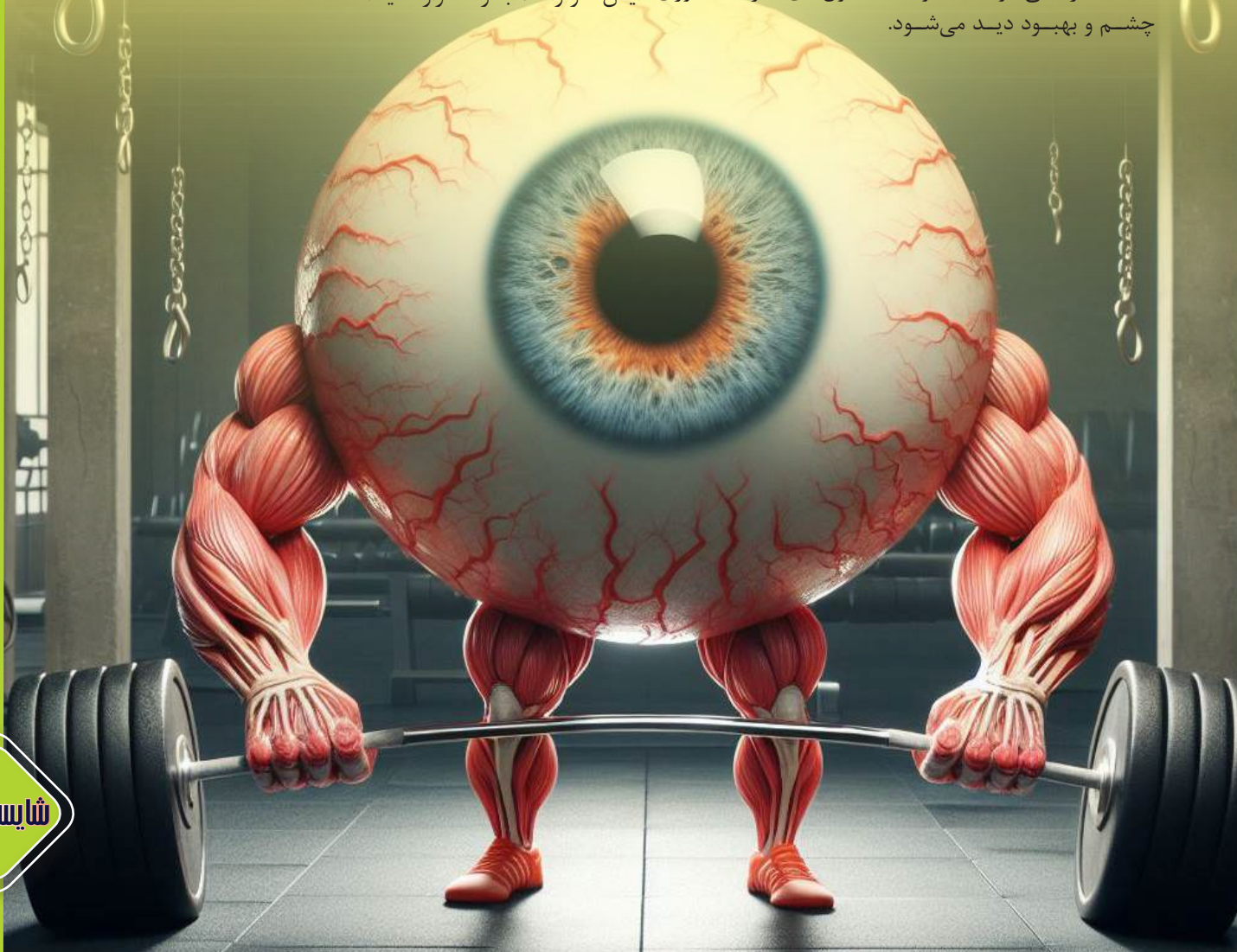
به جلو خیره شوید. سپس بدون اینکه چشم‌هایتان حرکتی داشته باشد سرتان را از راست به چپ و سپس از بالا به پایین حرکت دهید. این کار موجب افزایش جریان خون در چشمها می‌شود.

سر ثابت

در حالی که سرتان را کاملا ثابت نگاه داشته اید کاملا به سمت راست خیره شوید. سپس آرام به سمت چپ خیره شوید. این حرکت را بار دیگر در جهت مخالف انجام دهید. یعنی از چپ به راست.

ریلکس کنید

چشمها را ببندید و کاملا به چشم‌هایتان استراحت دهید. تاریکی موجب تقویت سلول‌های گیرنده نوری چشم و بهبود دید می‌شود.





بازدید امیر فرماندهی محترم کل آجا از کانون مشهد

به گزارش کانون مشهد (خراسان رضوی)، مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۲۷ فرماندهی محترم کل آجا، امیر سرلشگر سید عبدالرحیم موسوی به طور غیرمترقبه از کانون مذکور بازدید بعمل آورده و در محیطی صمیمانه با ریاست و کارکنان کانون مشهد به گفتگو پرداختند.

به یقین، عنایت ویژه و الطاف کریمانه چنین فرمانده متعهد و دلسوزی که با وجود مشغله فراوان، همواره

پیگیر امور بازنشستگان هستند، مایه فخر و مباهات جامعه کهن سربازان ارتش بوده و این دوران از فرماندهی، همچون برگ زرینی در کارنامه ارتش و کانون باقی خواهد ماند. ضمن سپاس به درگاه الهی و نثار دعای خیر یکایک پیشکسوتان ارتش به وجود شریف فرمانده عزیزمان، یکصدا اعلام می داریم: «سپاس فرمانده!!»



نشست هماهنگی و هم افزایی رؤسای کانون بازنشستگان آجا و سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح

صبح یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۶/۱۱ نشستی با حضور سردار بهزادنیا به همراه آقای دکتر قربانی در دفتر ریاست کانون بازنشستگان آجا برگزار گردید.

در ابتدا ریاست محترم کانون، امیر سرتیپ محبی راد ضمن خیرمقدم از اقدامات و فعالیت‌های سازمان بازنشستگی ن م برای ارتقاء منزلت و معیشت بازنشستگان آجا تشکر و قدردانی نمودند و به مواردی که نیاز به همکاری و هم‌اندیشی در خصوص چگونگی خدمت‌رسانی به بازنشستگان گرامی می‌باشد، اشاره کردند و در ادامه بمنظور همگرایی و همراهی رؤسای ساتای استان‌ها با کانون‌های مراکز استانی مواردی را مورد تأکید قرار دادند.

سپس امیر قائم مقام کانون، امیر معاون هماهنگ کننده، امیر رئیس کانون استان تهران و رئیس بازرسی کانون به همکاری تنگاتنگ دوجانبه در جهت خدمت‌رسانی بهتر به عزیزان بازنشسته، مستمری بگیر و وظیفه بگیر در حوزه‌های مختلف از جمله تکریم، منزلت، توانمند سازی و بهبود معیشت، تأکید نمودند.

آنگاه سردار بهزادنیا ضمن استقبال از موارد مطرح شده، اظهار داشتند: با فعال نمودن شورای هماهنگی استان‌ها در نظر است جلساتی با حضور معاونت‌های خدمات رفاهی کانون‌ها و رؤسای ادارات کل استان‌ها برگزار شده و نسبت به مسائل مورد نظر در جهت حفظ کرامت، منزلت، ارتقاء سطح معیشت و رفع نیازمندی‌های ضروری بازنشستگان گام‌های مؤثری برداشته شود



برگزاری هفتمین جلسه هیئت مدیره کانون

هفتمین جلسه هیئت مدیره کانون با حضور کلیه اعضا مربوطه از ساعت ۱۲:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۷/۳ در محل کانون رشت برگزار گردید. جلسه مذکور با تلاوت آیاتی چند از قرآن مجید آغاز و در ادامه امیر ریاست محترم هیئت مدیره ضمن تبریک ایام، هفته دفاع مقدس را گرامی داشته و سپس دستورات کار جلسه توسط دبیر هیئت مدیره به ترتیب قرائت و مورد بحث و بررسی قرار گرفت.



قائم مقام کانون (امیر سرتیپ ۲ ب زرغام ایرانمهر) در رابطه با موارد دستورات کار جلسه، توضیحات لازم را به عنوان نماینده کانون ارائه نمودند.

جلسه در ساعت ۱۴:۳۰ با ذکر صلوات به پایان رسید.

۲۷

بازدید هیئت مدیره از کانون رودسر

هیئت مدیره محترم کانون در ساعت ۸:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۷/۳ در معیت امیر قائم مقام کانون از ساختمان جدید الاحداث رودسر بازدید نمودند. ساختمان مذکور که در زمینی به مساحت ۳۱۴/۸ متر مربع و در ۴ طبقه (اداری و ۹ سوئیت) با همت والا و پیگیری های مستمر امیر ریاست محترم کانون (سرتیپ علی محبی راد) و تلاش مسئولین مربوطه در سال ۱۴۰۱ شروع و هم اکنون مورد بهره برداری قرار گرفته است مورد توجه و تقدیر اعضا هیئت مدیره کانون قرار گرفت و صمیمانه از زحمات و مساعدت های امیر ریاست تشکر نمودند. لازم به ذکر است توضیحات لازم در رابطه با نحوه و چگونگی ساخت، مشخصات ساختمان و میزان اعتبار هزینه شده توسط رئیس محترم کانون استان گیلان و مهندس ناظر ارائه گردید.





کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (تبریز)

فرزند موفق پیشکسوت

برابر اعلام کانون بازنشستگان تبریز آقای محمد علی پاشاپور فرزند پیشکسوت سروان جواد پاشاپور در آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ موفق به کسب رتبه ۷۴ در رشته علوم تجربی گردیده است و در همین رابطه فرماندار شهرستان اهر (جناب آقای دکتر غنی زاده) با ایشان در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر مورد قدردانی قرار گرفتند که ضمن تبریک به این پیشکسوت گرانقدر و فرزند پرتلاش ایشان، آرزومند کسب مدارج بالاتر علمی برای مشارالیه می باشیم.



کانون بازنشستگان استان آذربایجان غربی (ارومیه)

اهم فعالیتهای شهریور ماه کانونهای استان

الف: کانون ارومیه

- ۱- دیدار با ۸ نفر از عزیزان پیشکسوت تحت پوشش در منزل توسط رئیس کانون و قدردانی از آنان با اهداء لوح تقدیر و هدیه از طرف ساتای استان
- ۲- عیادت از اعضاء بیمار بستری در بیمارستان عارفیان ارومیه توسط رئیس کانون
- ۳- بازسازی کامل مهمانسرای کانون ارومیه با حمایت مالی کانون آجا و همکاری معاونت مهندسی کانون مرکز
- ۴- بازدید رئیس کانون استان به همراه مسئول مالی از پروژه ساختمان در حال ساخت کانون سلماس در مورخه ۱۴۰۳/۶/۶ و پیگیری روند پیشرفت کار
- ۵- تهیه و توزیع تعداد ۶۰۰ فقره بلیط استخر بین اعضاء متقاضی
- ۶- تکمیل فرم اطلاعات ۳۰ نفر از اعضاء فاقد مسکن و ارسال آن به معاونت مهندسی کانون مرکز
- ۷- دعوت از ۸۰ نفر از اعضاء پیشکسوت و خانواده محترمشان در مراسم ضیافت مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۸ به مناسبت همایش سازمان بسیج پیشکسوتان استان آذربایجان غربی
- ۸- برگزاری مراسم ضیافت شام با مدیریت کانون و عقیدتی سیاسی قرارگاه منطقه ای شمالغرب نزاچا با موضوعیت دوره بصیرت افزایی پیشکسوتان آجا در تالار شایستگان کانون ارومیه در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۱ با دعوت از ۳۳۰ نفر از اعضاء به همراه خانواده گرامیشان و اهداء هدایا به ۱۶ نفر از مدعوین به قید قرعه در خاتمه مراسم
- ۹- استمرار اجاره سالنهای ورزشی (فوتسال و تنیس روی میز) جهت اعضاء کانون



ب: کانون خوی

- ۱- دیدار با ۴ خانواده از پیشکسوتان عضو کانون خوی توسط رئیس کانون و فرماندهی محترم تیپ ۲۶۴ سلماس
- ۲- عیادت مسئولین کانون از ۲ نفر از اعضاء بیمار بستری در بیمارستان
- ۳- برگزاری جلسه هم اندیشی با حضور امیر سرتیپ دوم ولی زاده نماینده استان در مجمع کانون با ۴۰ نفر از عزیزان پیشکسوت در تالار ارتش
- ۴- تهیه و توزیع ۱ تن برنج به قیمت تعاونی بین اعضاء
- ۵- اجرای همایش پیاده روی خانوادگی با حضور جمع کثیری از بازنشستگان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۹

ت: کانون سلماس



۱- دیدار مسئولین کانون سلماس با ۴ نفر از اعضای پیشکسوت در منزل و تجلیل و قدردانی از این عزیزان
۲- عیادت از یک نفر بازنشسته بیمار بستری در بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) و پیگیری روند درمان ایشان
۳- پیگیری زمین تعاونی اعضای کانون از طریق مدیر عامل تعاونی تیپ ۲۶۴ در سه مرحله

۴- شرکت در مراسم تشییع و ترحیم دو نفر از بازنشستگان متوفی و اعزام دژبان از تیپ ۲۶۴ در مراسم
۵- اتمام پروژه ساختمان جدید کانون سلماس
۶- صدور معرفی نامه جهت استخدام و جذب فرزندان پیشکسوتان به ادارات ذیربط (۵ مورد)

پ: کانون مهاباد



۱- دیدار با ۴ نفر از مستمری بگیران بالای ۸۰ سال عضو کانون در منزل و تجلیل و قدردانی از آنان با اهدای هدایا توسط ساتای استان
۲- تماس تلفنی با ۶۰ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران، آزادگان و جانبازان و پیگیری مشکلات مطروحه و ارائه درخواستهای آنان به مبادی ذیربط

۳- نقشه برداری و تهیه یوتی ام از زمینهای واگذاری تیپ ۳۶۴ شهید نصیرزاده جهت ساخت ساختمان کانون و ارسال آن به مبادی ذیربط
۴- همکاری و اسکان بازنشستگان، ایثارگران و جانبازان گردشگر در مهمانسرای زیتون با هماهنگی فرماندهی محترم تیپ ۳۶۴ شهید نصیرزاده

ج: کانون میاندوآب

۱- برقراری تماس تلفنی با ۲۰ نفر از عزیزان بازنشسته، مستمری بگیر، آزاده و جانباز تحت پوشش و پیگیری مشکلات و درخواست های مطروحه آنان
۲- تهیه و توزیع ۲۰ فقره کارت استخر به ۱۰ نفر از متقاضیان
۳- ارائه مشاوره با موضوعات مختلف به ۳۱ نفر از اعضای مراجعه کننده به کانون

کانون بازنشستگان استان اردبیل

دیدار و تجلیل از پیشکسوتان

۱- مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان اردبیل به اتفاق رؤسای محترم ساتا و سابا و نمایندگان آنان در تاریخهای ۷ و ۲۰ و ۱۴۰۳/۶/۲۱ مجموعاً با ۲۰ نفر از عزیزان پیشکسوت تحت پوشش کانون در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و استماع سخنان آنان در خصوص رسیدگی به مشکلات اداری و ارائه راهنماییهای لازم و تقدیم هدایا و لوح تقدیر از ایشان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.





۲- به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس و در اجرای منویات ریاست محترم کانون آجا در خصوص تجلیل و تکریم و رسیدگی به امور بازنشستگان گرانقدر، در مورخه ۱۴۰۳/۶/۳۱ بطور جداگانه با ۵ نفر از عزیزان پیشکسوت و فرماندهان و یادگاران دوران دفاع مقدس در منزل دیدار و هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان اصفهان

فعالیت‌های مرداد ماه کانونهای استان

الف: کانون اصفهان

- ۱- دیدار و سرکشی از ۱۶۰ نفر از اعضای پیشکسوت و مستمری بگیر در منزل با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و یک بسته ترمه و رسیدگی به مشکلات آنان
- ۲- عیادت از ۴۰ نفر بازنشسته بیمار بستری در بیمارستان و پیگیری روند درمان ایشان
- ۳- شرکت در جلسه فصلی قرارگاه تابان نیروهای مسلح مستقر در استان به میزبانی فراجای استان اصفهان
- ۴- ارائه مشاوره حقوقی با حضور کارشناس حقوقی به صورت رایگان به ۴۰ نفر از اعضاء و ارائه مشاوره روانشناسی به ۴۵ نفر از اعضاء پیشکسوت
- ۵- دریافت ۱۲۰ فقره بلیط استخر رایگان و توزیع آن بین تعدادی از اعضاء کانون و خانواده گرمایشان



ب: کانون کاشان

- ۱- دیدار با ۹ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر در منزل و تجلیل از آنان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه
- ۲- تهیه بسته های داروهای کمیاب جهت ۳ نفر از اعضاء بیمار مبتلا به سرطان
- ۳- دیدار با امیر فرماندهی محترم نزاچا و دریافت دو سری جهیزیه جهت فرزندان دو نفر از اعضای کانون
- ۴- اعزام ۷۲ نفر از اعضای کانون به همراه خانواده به سفر زیارتی اربعین
- ۵- دیدار جمعی از آزادگان دوران دفاع مقدس با امام جمعه کاشان به مناسبت سالروز بازگشت آزادگان قهرمان به میهن اسلامی



ت: کانون شاهین شهر

- ۱- دیدار و سرکشی از ۳۱ نفر از پیشکسوتان تحت پوشش در منزل و قدردانی از آنان با اهداء هدایا
- ۲- عیادت از ۷ نفر بیمار بستری در منزل و رسیدگی و پیگیری روند درمان آنان
- ۳- واگذاری سانس استخر رایگان به ۱۲۵ نفر از اعضاء
- ۴- ارائه مشاوره حقوقی به ۱۸ نفر از اعضاء به صورت رایگان

پ: کانون شهرضا

- ۱- دیدار با ۱۰ نفر از بازنشستگان و مستمری بگیران در منزل و تقدیر از آنان با اهداء لوح ، کادو و کارت هدیه
- ۲- دیدار با ۲ نفر از آزادگان گرانقدر عضو کانون به مناسبت ۲۶ مرداد سالروز بازگشت آزادگان سرافراز



- ۳- با هماهنگی فرماندهی محترم گروه ۲۲ توپخانه ، در مراسمی از ۵ نفر از پیشکسوتان جمعی به مناسبت روز آزادگان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه تجلیل و قدردانی به عمل آمد.
- ۴- تهیه و توزیع تعدادی بلیط استخر رایگان بین اعضای تحت پوشش با هماهنگی اداره بازنشستگی ن.م استان
- ۵- شرکت در مراسم تشییع و ترحیم و گرامیداشت شهید مدافع حرم جناب سرهنگ احمد رضا افشاری



ج: کانون گلپایگان

دیدار و سرکشی از ۸ نفر از عزیزان پیشکسوت در منزل و قدردانی از آنان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه

کانون بازنشستگان استان تهران (تهران)

دیدار با پیشکسوتان

در اجرای اوامر معاون محترم هماهنگ کننده و ریاست ستاد آجا امیر دریادار حبیب الله سیاری جهت دیدار و سرکشی از پیشکسوتان ستاد آجا، جناب سرتیپ دوم امینی نماینده کانون استان تهران به اتفاق سرهنگ مرادی و نائسروان دلیری از معاونت نیروی انسانی آجا با ۴ نفر از عزیزان بازنشسته در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از طرف ستاد آجا و کانون از ایشان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.



کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

اهم فعالیتهای شهریور ماه کانونهای استان

الف: کانون مشهد

- ۱-جانشین کانون بازنشستگان مشهد به همراه مسئول حمایتی کانون در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۸ با ۳ نفر از امرای پیشکسوت دوران دفاع مقدس در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل از ایشان ، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.
- ۲-امیر سرلشکر سیدعبدالرحیم موسوی فرماندهی محترم کل آجا به اتفاق فرماندهی قرارگاه شمالشرق نزاچا و



ارشد آجا در استان و هیئت همراه در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۷ بطور سرزده و ناگهانی در کانون مشهد حضور یافتند. ایشان ضمن جویای احوالات پیشکسوتان و فرماندهان هشت سال دفاع مقدس، سلام گرم و مخصوص خود را به کلیه اعضای کانون استان خراسان رساندند و رئیس کانون مشهد نیز یکدوره کتاب تاریخچه لشکر ۷۷ خراسان را به رسم یاد بود تقدیم حضور ایشان نمودند.

۳- به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس و روز پیشکسوت و به منظور تجلیل و تکریم از جامعه بازنشستگان گرانقدر آجا، مسئولین کانون به اتفاق رؤسای ساتا و سابای استان و رئیس عقیدتی سیاسی اداره بازنشستگی ن.م استان با جمعی از پیشکسوتان معزز دوران جنگ تحمیلی و خانواده گرامیشان در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و شیرینی از ایشان قدردانی به عمل آوردند.

۴- به مناسبت هفته دفاع مقدس و به منظور ترویج سنت حسنه عیادت و دلجویی از بیماران، مسئولین کانون به همراه مدیران کل محترم ساتا و سابای استان و نماینده کانون در بیمارستان از دو نفر از عزیزان پیشکسوت بیمار بستری در بیمارستان ۵۵۰ شمس الشمس آجا در مشهد عیادت نموده، ضمن احوالپرسی و آرزوی سلامتی و شفای عاجل این عزیزان از درگاه ایزد متعال و پیگیری روند درمان و مشکلات آنان، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.



ب: کانون تربت حیدریه

۱- رئیس کانون بازنشستگان شهرستان تربت حیدریه به اتفاق رئیس قرارگاه تابان (جمعی تیپ ۱۷۷) در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۰ با ۳ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر و خانواده محترمشان در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه و کادو از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.



۲- رئیس کانون به همراه جمعی از بازنشستگان در مراسمی در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۷ که به مناسبت سالروز بازگشت آزادگان قهرمان به میهن اسلامی توسط اداره اوقاف و بنیاد شهید با حضور مسئولین شهرستان و جمع کثیری از آزادگان برگزار گردیده بود شرکت و پس از سخنرانی نماینده آزادگان و مداحی توسط جانباز گرامی آقای نجاتی، از میهمانان بصرف ناهار پذیرایی به عمل آمد.

پ: کانون قوچان

۱- رئیس کانون شهرستان قوچان به همراه مسئول قرارگاه تابان تیپ ۲۷۷ و دژبان تیپ به مناسبت سالروز ورود آزادگان گرانقدر به کشور با ۳ نفر از عزیزان آزاده و جانباز تحت پوشش در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و



کارت هدیه از آنان دلجویی و تجلیل به عمل آمد

۲- رئیس کانون به همراه ریاست محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان قوچان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۱ با بازنشسته جانباز فرج الله هژبر عراقی در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و آگاهی ریاست بنیاد شهید از مشکلات و وضعیت جسمانی و مالی نامبرده، قول مساعدت در جهت برقراری حق نگهداری و اهدای وام به ایشان داده شد.

ت: کانون سبزوار

مسئولین کانون بازنشستگان سبزوار در مورخه ۱۴۰۳/۶/۷ با ۳ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر عضو کانون در منزل دیدار

نموده، ضمن دلجویی و تجلیل از آنان، هدایایی شامل لوح تقدیر، کارت هدیه و جعبه شکلات تقدیم حضورشان گردید.

ج: کانون تربت جام

رئیس و جانشین کانون تربت جام در تاریخهای ۷ و ۱۴۰۳/۶/۲۱ با ۲ نفر از بازنشستگان تحت پوشش در منزل دیدار و با اهدای لوح تقدیر و کارت هدیه از آنان قدردانی نمودند.

چ: کانون کاشمر

مسئولین کانون کاشمر در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۹ از ۲ نفر پیشکسوت دارای بیماری خاص در منزل عیادت نموده ضمن احوالپرسی و استماع مشکلات و ارائه راهنماییهای لازم، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

خ: کانون خواف

مسئولین کانون شهرستان خواف در تاریخهای ۵ و ۱۴۰۳/۶/۶ با ۲ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و یک جعبه شکلات از آنان تجلیل و تقدیر به عمل آمد.



کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)

اهم فعالیتهای مرداد ماه کانون

۱- مسئولین کانون بازنشستگان بجنورد با هماهنگی ساتای استان در تاریخهای ذیل و به اتفاق مدیر کل محترم ساتا و نماینده تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان آجا خراسان شمالی با جمعی از پیشکسوتان دیدار و با اهداء هدایا از آنان قدردانی نمودند

الف: مورخه ۱۴۰۳/۴/۳۱ با ۴ نفر از بازنشستگان ساکن شهرستان شیروان

ب: در تاریخ های ۱۰، ۱۴، ۲۸ و ۲۹ مرداد ماه با ۱۵ نفر از بازنشستگان ساکن شهرستان بجنورد

ج: مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۵ به مناسبت سالگرد بازگشت آزادگان گرانقدر از ۲ نفر آزاده پیشکسوت دیدار نمودند

۲- با هماهنگی ساتای خراسان شمالی ۱۳ نفر از بازنشستگان به همراه همسرانشان در سه مرحله جهت دوره بصیرت افزایی (آموزش مهارتهای زندگی) و با همکاری عقیدتی سیاسی ساتا به مشهد مقدس اعزام و به صورت رایگان (اقامت، اسکان و پذیرایی) در هتل های لعل متین مشهد اسکان یافتند.





۳- اعزام ۴ نفر از عزیزان بازنشسته و مستمری بگیر تحت پوشش به کرپلای معلی (راهپیمایی اربعین) از مورخه ۱۴۰۳/۵/۳۱ الی ۱۴۰۳/۵/۲۳



کانون بازنشستگان استان زنجان

فعالیت‌های شهریور ماه کانونهای استان

- ۱- برابر اعلام کانون زنجان آقای مبین بهاری فرزند پیشکسوت ارجمند سروان بهمن بهاری از ورزشکاران بنام تکواندو اخیراً در مسابقات تکواندو آزاد قهرمانی نوجوانان کشور (جام دوستی در تهران) موفق به کسب نایب قهرمانی و دریافت مدال نقره گردیده است که ضمن تبریک به این پیشکسوت و فرزند برومند شان، آرزومند موفقیت و کسب مقام‌های بالاتر در سطح کشوری و جهانی می باشیم
- ۲- به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، تیم کوهنوردی کانون زنجان به سرپرستی آقای میرزاوند و به اتفاق ۷ نفر از عزیزان پیشکسوت، مستمری بگیر و وظیفه بگیر در مورخه ۱۴۰۳/۶/۳۰ موفق به صعود قله ۳۷۴۷ متری کینو در استان خوزستان گردیدند.
- ۳- مراسم ضیافت انس و الفت به مناسبت هفته دفاع مقدس و روز پیشکسوت با هماهنگی و همکاری کانون زنجان و فرماندهی محترم آمادگاه ولایت و با دعوت از ۲۵ عضو بازنشسته به همراه خانواده گرامیشان (جمعاً ۶۰ نفر) در مورخه ۱۴۰۳/۷/۳ در تالار مهتاب پادگان ولایت برگزار شد. در این مراسم ضمن اجرای برنامه های هنری ویژه و پذیرایی و صرف شام و اهداء هدایا از مدعوین تجلیل و تقدیر به عمل آوردند.
- ۴- به مناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس رئیس کانون زنجان با هماهنگی مدیر کل محترم ساتای استان و به اتفاق مسئولین کانون شهرستان خرمدره با ۱۱ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن خرمدره در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه و کادو از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.
- ۵- برابر هماهنگی کانون با مدیر کل محترم ساتای استان، مراسم ضیافت تجلیل از پیشکسوتان شهرهای اهر و خرمدره به مناسبت نکوداشت هفته دفاع مقدس تحت عنوان خط مقدمی ها در مورخه ۱۴۰۳/۷/۳ در تالار



گیلاس شهرستان خرمدره با حضور مسئولین لشکری برگزار شد. در این مراسم ضمن پذیرایی و صرف ناهار، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضور مدعوین گردید.



کانون بازنشستگان استان سمنان

اهم فعالیتهای شهریور ماه کانون

- ۱- دیدار مسئولین کانون با ۳۷ نفر از اعضاء تحت پوشش به مناسبت هفته دفاع مقدس و هفته وحدت و تجلیل و قدردانی از آنان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه
- ۲- دیدار با ۲ نفر از عزیزان پیشکسوت توسط فرماندهی محترم مرکز آموزش پدافند هوایی سمنان در غالب قرارگاه تابان و قدردانی از آنان با اهداء هدایا
- ۳- دیدار نماینده استان در مجمع کانون با جمعی از بازنشستگان ساکن شهرهای دامغان و شاهرود
- ۴- شرکت رئیس کانون سمنان به اتفاق رؤسای کانونهای بازنشستگان نیروهای مسلح استان در جلسه شورای هماهنگی در دفتر مدیرکل ساتای استان در خصوص برنامه های هفته دفاع مقدس ، برنامه های خدمات رفاهی بازنشستگان ، اجرای پیاده روی خانوادگی در سمنان و گرمسار و همایش خط مقدمیها
- ۵- تهیه و توزیع ۱۱۰۰ قطعه بلیط استخر رایگان بین اعضاء در سطح استان
- ۶- اعزام ۱۸ خانواده از اعضاء تحت پوشش به مشهد مقدس بصورت رایگان از تاریخ ۱۶/۱۷ الی ۱۴۰۳/۶/۲۰
- ۷- دعوت از ۹۰ نفر از پیشکسوتان عضو کانون شاهرود در مراسم ضیافت ناهار به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۰ در محل تالار کوثر شهرستان شاهرود



کانون بازنشستگان استان سیستان و بلوچستان (زاهدان)

همایش پیاده روی خانوادگی و دیدار با پیشکسوتان

- ۱- به مناسبت گرامیداشت هفته دولت، کانون بازنشستگان شهرستان زاهدان جهت ارتقاء سلامت و بالا بردن



روحیه ورزشکاری جمعی، مبادرت به برگزاری همایش پیاده روی خانوادگی با حضور ۵۰ خانواده پیشکسوتان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۱ نمود و پس از خاتمه همایش ضمن پذیرایی از شرکت کنندگان به ۳ نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه کادویی مناسب اهداء گردید.



۲- مسئولین کانون شهرستان های استان در نیمه اول شهریور ماه مجموعاً با ۲۰ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن شهرهای خاش و سراوان در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل از آنان، هدایایی توسط ساتای استان تقدیم حضورشان نمودند.



کانون بازنشستگان استان فارس (شیراز)

اهم فعالیتهای مرداد ماه کانون

- ۱- دیدار با ۱۵ نفر از عزیزان پیشکسوت آزاده و جانباز در سطح استان در منزل به مناسبت سالروز مراجعت آزادگان سرافراز به میهن اسلامی و قدردانی از آنان با اهداء هدایا
- ۲- عیادت از جمعی از بازنشستگان بیمار بستری در بیمارستان توسط رابط بیمارستانی کانون سرکار خانم اعظم نوروزی و اهداء دستگاه قند خون به بیماران دیابتی و همچنین پیگیری روند درمان آنان از طریق مسئولین ذربط
- ۳- دیدار با فرماندهی محترم ارشد نظامی استان به منظور تفاهم و همکاری در زمینه امور رفاهی پیشکسوتان
- ۴- ارائه مشاوره حقوقی توسط وکیل پایه یک به ۳۷ نفر از اعضاء پیشکسوت و خانواده آنان به صورت رایگان
- ۵- پذیرش و اسکان ۳۵ خانواده بازنشسته در مهمانسرای کانون
- ۶- عقد قرارداد و تفاهم نامه بین شرکت لوازم خانگی ایمنی و کانون جهت ارائه خدمات و واگذاری لوازم خانگی تا سقف یکصد میلیون تومان و استفاده از تسهیلات بانک سپه بدون هیچگونه سود و ضامن بصورت کسر از حقوق به مدت ۱۸ ماه
- ۷- شرکت مسئولین کانون در مراسم تشییع و ترحیم ۶ نفر از پیشکسوتان متوفی و ابراز همدردی با بازماندگان متوفیان و نصب بنر تسلیت



۸- عقد قرارداد و تفاهم نامه بین کانون و کلینیک دندانپزشکی دکتر دانشور جهت ارائه خدمات دندانپزشکی به بازنشستگان با استفاده از تسهیلات بانکی تا سقف یکصد میلیون تومان بدون بهره

کانون بازنشستگان استان قزوین

فعالیت‌های مرداد ماه کانون

۱- انجام دیدار عمومی با ۲۰ نفر از عزیزان پیشکسوت سن بالا در قزوین و شهرها و روستاهای تابعه و معرفی برخی از آنان به کمیسیون معسرین به علت زمینگیر بودن و کهولت سن
۲- عیادت از ۲ نفر بازنشسته بیمار بستری در بیمارستان و پیگیری روند درمان ایشان از طریق مسئولین ذیربط
۳- شناسایی و ارسال اسامی ۱۸ نفر از پیشکسوتان فنی رشته های الکترونیک، جنگال و الکترومغناطیس که تمایل همکاری جهت انتقال تجربیات خود به نسل جوان را دارند به کانون بازنشستگان مرکز
۴- تهیه و توزیع ۶۰۰ کیلوگرم انواع روغن های نباتی و ۵۰۰ کیلوگرم برنج تنظیم بازار از طریق تعاونی بازنشستگان آجا

۵- واگذاری ۱۳۸۰ قطعه بلیط استخر به متقاضیان بازنشسته ساکن شهرهای قزوین، محمدیه و الوند



۶- شرکت مسئولین کانون به همراه جمعی از بازنشستگان در مراسم ترحیم سرهنگ بازنشسته فریبرز اردی خانی در روستای رودک شهرستان بوئین زهرا و ابراز همدردی با خانواده مرحوم

۷- تشکیل جلسه در خصوص حل مشکلات زمینهای باورس به میزبانی ارشد نظامی آجا در منطقه در محل سالن ۲۹ فروردین قرارگاه عملیاتی لشکر با شرکت بیش از ۵۰۰ نفر از سهامداران باورس و انتخاب رئیس کانون و نمایندگان بازنشستگان در هیئت امنای زمینهای یاد شده



مراسم روز پیشکسوت در هفته دفاع مقدس

برابر تدابیر و اعلام قرارگاه تابان ستاد کل ن.م، روز اول هفته دفاع مقدس روز پیشکسوت نامگذاری شده است، لذا برنامه ها و مراسم مشروحه ذیل به مناسبت گرامیداشت روز پیشکسوت در خصوص تجلیل از پیشکسوتان در کانون استان قزوین صورت پذیرفته است

۱- انجام دیدار با ۳۲ نفر بازنشسته و خانواده محترمشان در شهرهای قزوین، آبیک، تاکستان - محمودیه، بوئین زهرا و طالقان

۲- برگزاری مراسم ضیافت با دعوت از ۶۵ نفر پیشکسوت به اتفاق همسر و فرزندان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۵ در تالار لاله بصرف ناهار و اهداء هدایا

۳- تشکیل جلسه در دفتر استاندار قزوین در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۸ و دیدار با مسئولین استانی در خصوص نحوه تجلیل از بازنشستگان

۴- برگزاری مراسم رژه ۳۱ شهریور ماه در جلوی پادگان لشکر ۱۶ زرهی و شرکت گسترده پیشکسوتان در مراسم یاد شده

۵- دعوت از ۱۵ نفر بازنشسته ایثارگر و همسرانشان در تالار ۲۹ فروردین و تجلیل و قدردانی از آنان با اهداء هدیه به همسران مدعوین

۶- حضور بازنشستگان خط مقدمی در سالن ۲۹ فروردین و اهداء کارت هدیه به ۱۵ نفر از بازنشستگان و خانواده آنان

۷- حضور ۳ نفر راوی به اتفاق ریاست کانون در مسجد امام حسن عسگری (ع) و بیان خاطرات جنگ



۸- دیدار جمعی از پیشکسوتان با امام جمعه قزوین و بیان خاطرات جبهه جهاد و شهادت توسط یکی از بازنشستگان آجا (جناب سرهنگ طاهر خانی) در خصوص نقش نیروی هوایی در پیشبرد اهداف دفاع مقدس
 ۹- انجام همایش تیراندازی مشترک با اطلاعات سپاه (یگان اطلاعات تیپ صاحب الامر) با حضور ۶ نفر از تیراندازان برتر کانون آجا



کانون بازنشستگان استان قم

فعالیت‌های کانون در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۳

- ۱- دیدار مسئولین کانون با ۲۲ خانواده پیشکسوت در منزل و قدردانی از این عزیزان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه
- ۲- دیدار با یکی از فرماندهان دوران دفاع مقدس به اتفاق فرماندهی محترم آمادگاه شهید فراشاهی و هیئت همراه و تجلیل و قدردانی از ایشان با اهداء هدایا توسط کانون و فرماندهی آمادگاه
- ۳- برگزاری جلسات اندیشه ورزان کانونهای ۴ گانه نیروهای مسلح استان در بنیاد حفظ آثار در سه مرحله و بحث و تبادل نظر در خصوص تجلیل از پیشکسوتان، بزرگداشت هفته دفاع مقدس و تبیین و تشریح خاطرات آنان بصورت مکتوب و از طریق رسانه های خبری
- ۴- برگزاری مراسم ضیافت و تشکیل کلاس های بصیرت افزایی جهت ۱۰ خانواده ۳ نفره به همراه پذیرایی، صرف نهار و اهداء هدایا در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۶ در محل هتل صفا با هماهنگی گروه پدافند هوایی
- ۵- شرکت رئیس کانون به همراه جمعی از پیشکسوتان در مراسم تودیع فرماندهی محترم ارشد نظامی در سالن استانداری قم در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۰
- ۶- اعزام ۱۶ خانواده ۲ نفره به مشهد مقدس (هتل لعل متین) به صورت رایگان با هماهنگی ساتای استان
- ۷- شرکت مسئولین کانون به همراه جمعی از پیشکسوتان و جانبازان در مراسم رژه هفته دفاع مقدس استان قم در مسجد جمکران و تجلیل از رزمندگان دوران دفاع مقدس در مورخه ۱۴۰۳/۶/۳۱



کانون بازنشستگان استان کردستان (سنندج)

فعالیت‌های شهریور ماه و هفته دفاع مقدس کانون

۱- به مناسبت دهم شهریور ماه روز پدافند هوایی، رئیس کانون به اتفاق فرماندهی محترم گروه ۳۳ توپخانه و رئیس سابای استان از ۳ نفر از عزیزان پیشکسوت آن نیرو در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۲- شرکت رئیس کانون در کمیسیون معسرین (طرح رضوان) در ساتای استان و بررسی پرونده ۴ نفر از بازنشستگان معسر و اتخاذ تصمیمات لازم

۳- به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس اقدامات مشروحه ذیل انجام پذیرفت:

الف: شرکت رئیس کانون به همراه جمعی از پیشکسوتان دوران دفاع مقدس در مراسم سان و رژه روز ۳۱ شهریور در شهرستان سنندج بنا به دعوت امیر فرماندهی محترم ق ق ع ل ۲۸ پ کردستان و ارشد نظامی آجا در استان ب: رئیس کانون به اتفاق جانشین ف ق ع ل ۲۸ و ریاست ساتای استان با ۳ نفر از پیشکسوتان دوران جنگ تحمیلی در منزل دیدار، ضمن احوالپرسی و قدردانی از ایشان، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

پ: همایش پیاده روی خانوادگی با برنامه ریزی کانون و شرکت جمعی از بازنشستگان به همراه خانواده محترمشان و با حضور مسئولین کانون و ساتای استان در شهرستان سنندج برگزار شد، در این همایش ضمن انجام مسابقات طناب کشی و پذیرایی از شرکت کنندگان، جوایزی به برندگان و سایر اعضا به قید قرعه اهداء گردید.

ت: به دعوت فرماندهی محترم گروه ۳۳ توپخانه، رئیس کانون استان در جمع کارکنان گروه یاد شده در حسینیه پادگان حضور یافته و در رابطه با نقش یگانهای توپخانه در دوران دفاع مقدس و بیان خاطرات آن دوران سخنرانی نمود و در خاتمه با اهداء هدایایی توسط فرماندهی گروه از رئیس کانون تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

ج: مراسم ضیافت نهار توسط ساتای استان با دعوت از ۲۲ نفر از عزیزان پیشکسوت دوران دفاع مقدس به همراه همسر محترمشان با حضور مسئولین کانون، ساتا و فرماندهان نظامی و انتظامی استان در یکی از رستورانهای سنندج برگزار شد. در این مراسم ضمن سخنرانی رئیس کانون و پذیرایی از مدعوین، با اهداء هدایا و کادو از شرکت کنندگان تقدیر گردید.

چ: همایش سراسری تجلیل از پیشکسوتان دوران دفاع مقدس با محوریت بانوان در مرکز استان و سایر شهرستانها با دعوت از ۵۶ نفر از بانوان رزمنده و یا همسران رزمندگان دفاع مقدس با حضور مقامات کشوری و لشکری همزمان با سراسر کشور برگزار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه توسط مقامات استانی از آنان قدردانی به عمل آمد.

خ: رئیس کانون به اتفاق امیر سرتیپ ۲ رحمت پور (ف ق ع ل ۲۸ و ارشد نظامی آجا) به دعوت صدا و سیمای استان در برنامه زنده «یادمان باشد» حضور یافته و در خصوص دوران دفاع مقدس و خاطرات آن زمان سخنرانی نمودند و در پایان برنامه لوح تقدیر توسط امیر ارشد نظامی آجا در استان به رئیس کانون اهداء گردید.





کانون بازنشستگان استان کرمان (کرمان)

فعالیت‌های شهریور ماه کانون

۱- مسئولین کانون بازنشستگان استان کرمان با ۳۰ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران تحت پوشش در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از این عزیزان تجلیل و تقدیر به عمل آمد.

۲- به مناسبت ایام آغاز امامت حضرت ولیعصر (عج)، مراسم ضیافت باشکوهی به منظور تجلیل از پیشکسوتان گرانقدر با دعوت از ۷۰ نفر از بازنشستگان به همراه خانواده محترمشان (جمعاً ۲۶۰ نفر) و با حضور فرماندهی محترم پشتیبانی منطقه ۷ نذاجا و کارشناس ارشد مدیریت بازنشستگی استان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۰ در محل تالار شایستگان کانون برگزار شد. در این مراسم ضمن عرض خوشامدگویی و سخنرانی توسط رئیس کانون، پخش کلیپ و اجرای مسابقات مختلف و پذیرایی از مدعوین، در خاتمه مراسم به ۱۰ نفر از برندگان مسابقات جوایزی مناسب اهداء گردید.



کانون بازنشستگان استان کرمانشاه

فعالیت‌های شهریور ماه کانون

۱- شرکت نماینده کانون در همایش پیشکسوتان جهاد و مقاومت دوران دفاع مقدس در حسینیه ثارالله سپاه استان کرمانشاه

۲- حضور نماینده کانون در جلسه ستاد استانی شورای پیشکسوتان دوران جنگ تحمیلی در محل بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۱

۳- عیادت از بیماران پیشکسوت بستری در بیمارستان ۵۲۰ منطقه ای توسط رابط بیمارستانی کانون و پیگیری روند درمان بیماران از طریق مسئولین ذیربط

۴- ویزیت رایگان خانواده های بازنشستگان توسط پزشک متخصص در کانون روزهای دوشنبه هر هفته

۵- ارائه مشاوره حقوقی توسط وکیل پایه یک دادگستری در روزهای چهارشنبه هر هفته به جمعی از مراجعین پیشکسوت بصورت رایگان

۶- خرید، نصب و راه اندازی ۷ دستگاه کولر آبی در مهمانسرای جدید الاحداث کانون



کانون بازنشستگان استان گیلان (رشت)

فعالیت‌های شهریور ماه کانون

۱- به مناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس و به منظور تجلیل از پیشکسوتان گرانقدر، امیر قائم مقام محترم کانون بازنشستگان آجا به اتفاق فرماندهی محترم منطقه چهارم نداجا و ارشد نظامی آجا در استان و رئیس کانون رشت در مورخه ۱۴۰۳/۷/۲ از ۴ نفر از پیشکسوتان ارجمند نداجا، نزاچا، پداجا و نهاجا دیدار و ضمن تقدیر از این عزیزان و خانواده های محترمشان در دوران دفاع مقدس، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

۲- به مناسبت گرامیداشت سالروز نیروی پدافند هوایی، یکدوره مسابقات دارت و شطرنج با حضور جمعی از پیشکسوتان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۱ در محل کانون رشت برگزار شد و در خاتمه مسابقات جوایزی به نفرات رتبه برتر هر رشته اهداء گردید.

۳- به منظور بهره مندی از امکانات ورزشی استان گیلان توسط جانبازان و توان یابان گرانقدر، جلسه ای در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۱ با حضور ریاست محترم هیئت ورزش جانبازان و توان یابان استان، معاون حقوقی اداره کل ورزش و جوانان استان، ریاست محترم تربیت بدنی نداجا رشت و دیگر مسئولین ذیربط در دفتر رئیس کانون رشت برگزار شد و مقرر گردید ضمن در اختیار گذاشتن امکانات ورزشی استان به پیشکسوتان آجا، جانبازان و توان یابان پیشکسوت و خانواده های آنان از مجموعه ورزشی سردار جنگل (سالن ورزشی و استخر ایشار) استفاده نمایند.

۴- یکدوره مسابقات پرتاب دارت به مناسبت هفته دفاع مقدس و روز پیشکسوت با شرکت ۲۴ نفر از اعضاء کانون

لاهیجان و رودسر و با حضور رئیس کانون استان و جمعی از بازنشستگان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۲۴ در محل کانون لاهیجان برگزار و به نفرات اول تا سوم جوایزی به رسم یاد بود اهداء گردید.



کانون بازنشستگان استان گلستان (گرگان)

فعالیت‌های شهریور ماه کانون

۱- دیدار و سرکشی و عیادت از عزیزان پیشکسوت بیمار بستری در بیمارستان و منزل توسط رئیس کانون و پیگیری روند درمان آنان از طریق مسئولین ذیربط

۲- در راستای تدابیر ارزنده امیر ریاست محترم کانون آجا جهت ارتقاء روحیه و سلامت پیشکسوتان، یکدوره مسابقات ورزشی در رشته های والیبال، دوو میدانی، تنیس روی میز، طناب کشی، دارت و تیراندازی با شرکت



جمع کثیری از بازنشستگان در شهرستان گرگان و گنبد کاووس برگزار شد و در خاتمه جوایزی به حائزین رتبه های برتر اهداء گردید.

۳- افتتاح کتابخانه مشارکتی در کانون گرگان در راستای نشر فرهنگ کتاب خوانی و هدیه کتاب

۴- برگزاری مسابقات والیبال بین تیم والیبال کانون بازنشستگان و تیم منتخب ساتای استان با حضور مسئولین که تیم کانون در سه ست پیاپی با غلبه بر تیم ساتا برنده مسابقه شد.

۵- به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس ، یکدوره مسابقات ورزشی در رشته های والیبال، تنیس روی میز، طناب کشی، تیراندازی ، دارت ، کوهنوردی و ... بین خانواده های بازنشستگان به مدت دو هفته در سطح برادران و خواهران برگزار شد و در پایان مسابقات و در مراسم اختتامیه با حضور مسئولین ساتا و کانونهای نیروهای مسلح و رئیس سبابی استان در محل کانون بازنشستگان گرگان از کلیه ورزشکاران و شرکت کنندگان در مسابقات با اهداء جوایز و پذیرایی، تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۶- شرکت مسئولین کانون در مراسم تشییع و ترحیم جمعی از پیشکسوتان و خانواده آنان و ابراز همدردی و عرض تسلیت به بازماندگان متوفیان



کانون بازنشستگان استان لرستان (خرم آباد)

فعالیت‌های عمده شهریور ماه کانون

۱- دیدار با ۱۸ نفر از عزیزان پیشکسوت تحت پوشش استان در منزل و تجلیل از آنان با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و شیرینی

۲- برگزاری همایش پیاده روی و تجلیل از پیشکسوتان با شرکت ۵۰ نفر از بازنشستگان شهرستان خرم آباد به منظور ایجاد شادابی و نشاط و سلامت جسمی و روحی از مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۱ در میدان کیو و اهداء هدیه به کلیه مدعوین در خاتمه مراسم

۳- برگزاری مسابقات قرآنی چهار گزینه ای بین خانواده های پیشکسوتان تحت پوشش و اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه به ۱۰ نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه

۴- شرکت در کمیسیون حمایتی بازنشستگان در سبابی استان و بررسی پرونده ۱۸ نفر از پیشکسوتان بیمار صعب العلاج و اتخاذ تصمیمات لازم

۵- دیدار با نماینده مردم شهرستان خرم آباد در مجلس شورای اسلامی

۶- ارائه مشاوره حقوقی به ۲۰ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر توسط وکلای بازنشسته آجا

۷- پذیرش و اسکان ۵۷ سرپرست و ۱۷۲ خانوار از بازنشستگان از شهرهای مختلف در مجتمع شایستگان کانون

۸- برگزاری مراسم ضیافت تجلیل از پیشکسوتان به مناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس با دعوت از ۷۰ نفر



از بازنشستگان دوران جنگ تحمیلی به میزبانی اداره حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس
 ۹- برگزاری همایش پیاده روی بازنشستگان عضو کانون شهرستان بروجرد به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس در محل پارک فدک بروجرد و پذیرایی و صرف صبحانه در خاتمه همایش



معاونت نیروی انسانی نهاجا (دایره امور بازنشستگان)

تجلیل و تقدیر از اعضاء

- ۱- در راستای حفظ عزت، کرامت و ارج نهادن به خدمات شایسته پیشکسوتان جمعیه نهاجا، از طریق فرماندهی پایگاه شهید نوژه همدان (به عنوان ارشد نظامی آجا در استان) در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۵ با کارمند بازنشسته کیومرث بشیری در منزل دیدار و با اهداء کارت هدیه، شیرینی و کادو از ایشان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.
- ۲- مسئولین فآماد و پشتیبانی هوایی نهاجا در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۳ با سرباز بازنشسته ناصر بهرام زاده در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و دلجویی و تامین داروهای مصرفی یکماه نامبرده و با اهداء کارت هدیه از ایشان تقدیر نمودند.
- ۳- جمعی از کارکنان فرماندهی آفاماد و پش هوایی در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۵ در مراسم ترحیم چهلمین روز درگذشت ستوانیکم متوفی مجتبی آریان شرکت و ضمن عرض تسلیت با بازماندگان متوفی ابراز همدردی نمودند.

کانون بازنشستگان استان مرکزی (اراک)

فعالیت‌های مرداد ماه کانونهای استان

- ۱- دلجویی از ۵ پیشکسوت گرانقدر دوران دفاع مقدس طی تماس تلفنی توسط رئیس کانون و بررسی مشکلات و خواسته های آنان
- ۲- دیدار با ۱۰ خانواده پیشکسوت ساکن شهرستان ساوه و قدردانی از آنان با اهدای لوح تقدیر و کارت هدیه و کادو
- ۳- دیدار و ابراز همدردی با دو خانواده از اعضای متوفی و شرکت در مراسم ترحیم مرحومان و نصب بنر تسلیت
- ۴- شرکت رئیس کانون در جلسه قرارگاه تابان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۸
- ۵- معرفی ۹ نفر از فرزندان پیشکسوت متقاضی اشتغال به مدیریت توانمندسازی سپاه استان در راستای تعاملات انجام شده
- ۶- تعامل با خانه کارگران استان مرکزی جهت بهره مندی از امکانات رفاهی و خدماتی و معرفی ۳ نفر از اعضاء



جهت عضویت

- ۷- رئیس کانون بازنشستگان شهرستان محلات در مورخه ۱۴۰۳/۵/۹ با ۱۰ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن شهرهای محلات و دلیمان در منزل دیدار و با اهدای لوح تقدیر و کارت هدیه از آنان قدردانی به عمل آمد.
- ۸- دیدار مسئولین کانون خمین با ۴ خانواده پیشکسوت در مورخه ۱۴۰۳/۵/۹ و تجلیل از ایشان با اهداء هدایا
- ۹- دلجویی از ۲ پیشکسوت دوران دفاع مقدس طی تماس تلفنی توسط رئیس کانون خمین و پیگیری مشکلات مطروحه آنان



کانون بازنشستگان استان مازندران (ساری)

فعالیت‌های شهریور ماه کانونهای استان

- ۱- مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان ساری با ۱۷ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی و تجلیل از آنان، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.
- ۲- بازدید از کانون بازنشستگان شهرستان آمل و برگزاری جلسه هم اندیشی با حضور جمعی از پیشکسوتان گرانقدر
- ۳- شرکت رئیس کانون در جلسه شورای هماهنگی کانونهای نیروهای مسلح استان مازندران
- ۴- دیدار رئیس کانون شهرستان بابلسر با ۵ نفر از عزیزان بازنشسته و تجلیل از آنان با اهداء هدایا
- ۵- دیدار مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان قائمشهر با ۳ نفر از پیشکسوتان ارجمند عضو کانون در منزل و تقدیر و دلجویی از آنان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه



کانون بازنشستگان استان یزد (یزد)

دیدار با پیشکسوتان

- رئیس کانون یزد به اتفاق نماینده اداره بازنشستگی نیروهای مسلح استان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۱۸ با ۶ نفر از عزیزان پیشکسوت تحت پوشش در منزل دیدار نموده ، ضمن دلجویی و قدردانی از آنان، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.





آبلیمو برای چند ساعت قرار دهید، بعد از چند ساعت خواهید دید که پیاز دیگر عطری ندارد.

ترفند از بین بردن بوی کلم



اگر در غذایی از کلم استفاده می‌کنید و بوی آن شما را آزرده خاطر می‌کند، می‌توانید تکه‌های نان را روی غذا قرار داده تا عطر کلم به واسطه نان جذب شود و یا اگر غذای شما حالت مایع دارد می‌توانید با اضافه کردن یک قاشق سوپخوری آرد سفید به آن به مقدار قابل توجهی بوی کلم را از بین ببرید.

ترفند تر کردن کلم قرمز

برای اینکه کلم قرمز شما حالت ترد داشته باشد، مراحل گفته شده در ادامه را مرحله به مرحله طی کنید. ظرفی را روی شعله قرار داده و به مقدار لازم داخل آن آب بریزید به غیر از آب ۴ قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید، به این ترکیب به مدت زمان لازم وقت بدهید تا شروع به جوشیدن کند. در بخش دیگر کلم‌های قرمز خود را خرد کنید و داخل ترکیب در حال جوش بریزید، بعد از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه کلم‌ها را آبکش کنید، بعد از آبکش کردن و کم شدن مقدار کمی از دما، آن‌ها را در ظرفی فلزی بریزید و برای ۱۵ دقیقه داخل فریزر قرار دهید. به واسطه طی کردن این مراحل کلم قرمز شما بسیار ترد خواهد شد.

ترفند افزایش سرعت سرخ کردن پیاز

برای اینکه پیازهای ما با سرعت بیشتری سرخ بشوند، کفایت هنگامی که پیازها در روغن در حال سرخ شدن می‌باشند، به مقدار مناسب به آن‌ها نمک اضافه کنیم، افزودن نمک به روغن و پیاز باعث افزایش سرعت سرخ شدن پیاز خواهد شد



ترفند از بین بردن تندی غذا

برای خیلی از ما پیش آمده است که برخی از مواقع هنگام آشپزی کردن مقدار زیادی فلفل را به غذا اضافه می‌کنیم و این کار باعث می‌شود تا غذای ما تند شود، در صورتی که این اتفاق برای شما افتاد نگران تندی بیش از حد غذای خود نباشید، با انجام این ترفند می‌توانید این تندی را تا حد قابل ملاحظه‌ای از بین ببرید. صرفاً کافیست در چند دقیقه آخری که قرار است غذای خود را از روی شعله بردارید، یک آبلیموی تازه ترش را به غذا اضافه کنید، به همین سادگی تندی غذای شما کاسته خواهد شد.

ترفند از بین بردن بوی پیاز



در برخی از مواقع لازم است تا پیازی که درون غذا استفاده می‌کنیم عطر و بوی خود را نداشته باشد، برای اینکه بوی پیاز را از بین ببریم باید

از این ترفند استفاده کنیم. پیاز خود را قبل از خوردن کردن و نگینی کردن برای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه داخل آب جوش قرار دهید و بگذارید به خوبی قل بزند، به غیر از این روش می‌توانید بعد از اینکه پیاز را خرد کردید آن را در آب سرد غوطه ور کنید، این کار نیز باعث خواهد شد بوی پیاز از بین برود. البته به غیر از روش‌های گفته شده یکی از پرکاربردترین ترفندهای از بین بردن بوی پیاز، این است که پیازهای خود را خرد کرده و داخل

طرز تهیه لازانیای ساده



لازانیای یکی از غذاهای معروف بین المللی و یکی از پاستاهای معروف کشور ایتالیا است،

مواد لازم برای ۴ نفر

ورق لازانیا	۵۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
قارچ	۵۰۰ گرم
لفل دلمه ای	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا	۴۰۰ گرم
آب لیمو ترش	۱ قاشق غذاخوری
آویشن	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

مواد لازم سس بشامل

۲ قاشق غذاخوری	آرد سفید
۵۰ گرم	کره
۲ لیوان	شیر

مرحله اول

ابتدا پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و پیاز را به همراه کمی روغن اضافه می کنیم و به خوبی تفت می دهیم تا پیاز سبک و شیشه ای شود.

مرحله دوم

در این مرحله گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم تا رنگ گوشت تغییر کند. در ادامه فلفل دلمه ای را به صورت نگینی خرد کرده و به تابه می افزاییم.

مرحله سوم

لفل دلمه ای را هم کمی تفت می دهیم تا با دیگر مواد یکدست شود، سپس قارچ ها را به صورت ورقه ای خرد می کنیم و به همراه آب لیمو ترش به تابه اضافه می کنیم. در ادامه قارچ را هم تفت می دهیم تا آب بیندازد و سرخ شود.

مرحله چهارم

در این مرحله مواد داخل تابه را یک سمت جمع می کنیم و در سمت دیگر رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم. رب گوجه فرنگی را چند دقیقه تفت می دهیم تا به طور کامل سرخ شده و طعم خامی اش گرفته شود.

مرحله پنجم

رب تابه را می گذاریم تا مواد با آب خودشان بپزند. در همین حین سس بشامل را آماده می کنیم، برای این منظور آرد را درون یک تابه جداگانه می ریزیم و کمی تفت می دهیم تا بوی خامی آرد گرفته شود.

مرحله ششم

کره را اضافه کرده و به همراه آرد تفت می دهیم تا به طور کامل با هم یکدست شوند. در ادامه شیر گرم را اضافه می کنیم و به صورت مرتب مواد را هم می زنیم تا آرد گلوله نشود، سپس اجازه می دهیم سس غلیظ شود.

مرحله هفتم

این سس را باید به صورت مداوم هم بزنیم تا غلظت آن شبیه فرنی شود، سپس از روی حرارت کنار می گذاریم و اجازه می دهیم خنک شود. مواد گوشتی را هم پس از اینکه آب درون تابه کشیده شد از روی حرارت کنار می گذاریم تا خنک شوند.

مرحله هشتم

در این مرحله فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن می کنیم تا به طور کامل گرم شود، سپس یک ظرف مناسب فر انتخاب می کنیم. در ادامه ورق های لازانیا را درون آب ولرم قرار می دهیم تا کمی نرم شوند.

مرحله نهم

مقداری سس بشامل در کف ظرف می ریزیم، سپس یک ورقه لازانیا روی سس قرار می دهیم. در ادامه یک لایه نازک از مخلوط گوشت چرخ کرده روی ورق لازانیا پهن می کنیم، سپس کمی پنیر پیتزا و آویشن روی آن می پاشیم.

مرحله دهم

به همین ترتیب مواد لازانیا را به صورت لایه ای روی هم می چینیم. لایه آخر را با پنیر پیتزا می پوشانیم، سپس ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار می دهیم تا لازانیا آماده شود. در پایان پخت برای طلایی شدن روی پنیر، چند دقیقه گریل را روشن می کنیم.



طرز تهیه ماکارونی ساده



مرحله پنجم

در آخر وسط تابه را باز می کنیم و رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم. رب گوجه فرنگی تاثیر به سزایی در رنگ ماکارونی دارد و به همین دلیل باید به خوبی سرخ شود. پس از اینکه رب گوجه فرنگی سرخ شد، آنرا با دیگر مواد به خوبی ترکیب می کنیم.

مرحله ششم

پس از اینکه سس ماکارونی آماده شد، آنرا از روی حرارت کنار می گذاریم. پس از اینکه آب درون قابلمه به نقطه جوش رسید، ۲ قاشق غذاخوری نمک، ۱ قاشق زردچوبه و ۱ قاشق غذاخوری روغن مایع به آب جوش اضافه می کنیم.

مرحله هفتم

در این مرحله ماکارونی را به صورت سالم، یا اینکه از وسط نصف می کنیم و درون آب جوش میریزیم تا نرم شود. حدود ۵ تا ۷ دقیقه زمان برای نرم شدن ماکارونی لازم است. پس از گذشت این زمان ماکارونی را آبکشی می کنیم.

مرحله هشتم

در این مرحله کمی روغن ته قابلمه ای که برای پخت ماکارونی در نظر گرفته ایم می ریزیم. حالا ته دیگ را درون قابلمه قرار می دهیم. برای ته دیگ ماکارونی به سلیقه خود می توانیم از نان لواش یا سیب زمینی ورقه شده استفاده کنیم.

مرحله نهم

کمی ماکارونی روی ته دیگ می ریزیم تا آنرا بپوشاند، سپس مقداری از سس ماکارونی را اضافه می کنیم. به همین شکل ماکارونی و سس آن را به صورت لایه به لایه درون قابلمه می ریزیم تا مواد تمام شوند. سپس درب قابلمه را می بندیم.

مرحله دهم

یک شعله پخش کن روی حرارت ملایم قرار می دهیم و قابلمه را روی شعله پخش کن می گذاریم تا ته دیگ ماکارونی نسوزد. برای پخت ماکارونی حدود ۴۵ دقیقه زمان لازم است. در پایان ماکارونی را با سس درون قابلمه ترکیب و سپس سرو می کنیم.



ماکارونی یکی از گونه های پاستا می باشد و همان طور و مطمئنا می دانید اصالت آن متعلق به کشور ایتالیا است. ماکارونی از محبوبیت بالایی در میان مردم جهان برخوردار است و به همین دلیل یکی از پر مصرف ترین غذاها در کل دنیا است. این غذای ساده و خوشمزه در کشور عزیزمان ایران هم طرفداران بسیار زیادی دارد، البته نکته جالب در مورد ماکارونی در میان ایرانیان این است که ته دیگ ماکارونی (ته دیگ سیب زمینی) از خود ماکارونی دارای محبوبیت بیشتری است.

مواد لازم برای ۴ نفر

ماکارونی	۱ بسته
پیاز	۱ عدد
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
فلفل سیاه، آویشن و نمک	به مقدار لازم
زردچوبه و ادویه ماکارونی	به مقدار لازم
۱ قاشق غذاخوری سرپر	رب گوجه فرنگی
قارچ	چند عدد اختیاری

مرحله اول

ابتدا داخل یک قابلمه مناسب را تا نیمه آب پر می کنیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب شروع به جوشیدن کند. در همین حین می توانیم سس ماکارونی را آماده کنیم تا هنگام آبکشی ماکارونی معطل نشویم.

مرحله دوم

برای تهیه سس ماکارونی ابتدا پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری روغن به تابه اضافه می کنیم. پس از اینکه روغن داغ شد، پیاز خرد شده را به تابه اضافه می کنیم.

مرحله سوم

پس از اینکه پیاز سبک و شیشه ای شد، گوشت چرخ کرده را به تابه اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا رنگ گوشت تغییر کند. در ادامه مقداری زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، ادویه ماکارونی و آویشن اضافه می کنیم و کمی ترکیب می کنیم.

مرحله چهارم

پس از اینکه ادویه ها با دیگر مواد ترکیب شدند، قارچ ها را می شویم، سپس به صورت ورقه ای یا نگینی نازک خرد می کنیم و به تابه اضافه می کنیم. حالا قارچ را به خوبی تفت می دهیم تا آب اضافی آن گرفته و کمی سرخ شود.

قابل توجه باز نشستگان محترم ارتش جمهوری اسلامی ایران



بیمه حکمت
HEKMAT SABA INSURANCE

صدور بیمه نامه های اتومبیل بصورت اقساط بدون پیش پرداخت و با تخفیفات ویژه

هیچ آرامشی بی حکمت نیست

واحد ارتباط با مشتریان : ۰۲۱-۴۱۳۹۵۰۰۰

www.hsinsur.com

مجموعه کلینیک های

سمعک سایه



معاینه گوش و ارزیابی شنوایی

ویژه دارندگان دفترچه نیروهای مسلح

ارائه انواع سمعک نامرئی، داخل گوشی،

پشت گوشی، هوشمند، دیجیتال و وایرلس

تعمیر انواع سمعک،

ساخت قالب و ارائه باتری سمعک

با تجهیزات پیشرفته و

به روز و بیش از ۲۰

سال تجربه موفق

ارائه مدارک لازم جهت دریافت کمک هزینه سمعک

از سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح

ویزیت در منزل ۰۹۱۲۵۳۵۳۳۹۳

غرب تهران: اکباتان بلوار اصلی فاز ۱، بالاتر از مخابرات، ساختمان بانک سینا برج سایه طبقه ۳ واحد ۱۱ تلفن: ۴۴۶۳۳۹۱۶

شرق تهران: رسالت چهارراه سرسبز جنب مترو ساختمان پزشکان سرسبز طبقه ۵ واحد ۲۰ تلفن: ۷۷۱۹۹۴۹۵

شمال تهران: سعادت آباد تلفن: ۲۲۳۷۱۰۴۵

کرج: تلفن: ۰۲۶۳۳۵۱۳۰۵۰

طرف قرارداد با بیمه ها و بانک ها